

VenoprotEP

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diosmint és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz

filmtabletta

Vénavedelem



Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

**MAGYAR
GYÓGYSZER**
KÖZÖS A MÜLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

www.venavedelem.hu



1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

több mint **25** éve
a magyar betegségekért

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

SIKERES NŐK
Legyen Ön is sikeres!

www.sikeresnok.hu

2022 TAVASZ, XXV. évfolyam, 275. szám

Ára: 980 Ft

TOP TAVASZ

NAGY BANDÓ ANDRÁS

MAHÓ ANDREA

ILLÉNYI KATICA

KAKASY DÓRA

VEGÁN VERA

KOVÁCS ZSÓFIA

a MaxCity Lakberendezési
Bevásárlóközpont
Center Managere

**Tavaszi ízek
sztárszakácsok**



SIKERES NŐK



www.gyoparosfurdo.hu

az Alföld gyöngye Orosháza-Gyopárosfürdő

Gyógy-, Park- és Élményszerdő

Élményekkel teli kikapcsolódás különleges természeti környezetben minden évszakban a gyógyhelyé minősített Gyopárosfürdőn



NEM TUDSZ, VAGY NEM AKARSZ TEJET FOGYASZTANI?

Készíts magadnak növényi italokat otthon, egyszerűen, költséghatékonyan a Vegital készülékeddel. Mert abban csak az lesz, amit Te beleteszel!

(Kókusztej recept az 52. oldalon!)

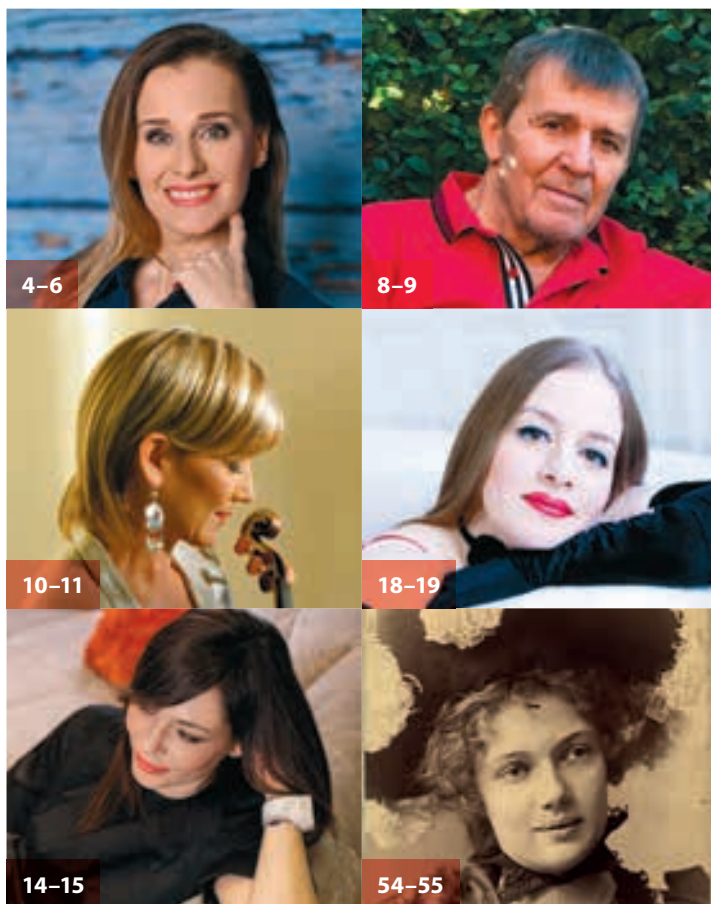


VEGITAL.HU



FACEBOOK.COM/VEGITAL.TEJMENTESITAL

*A kedvezményes kuponkód 2022. június 6-ig érvényes és más akciókkal nem vonható össze.



TARTALOM

Mahó Andrea

4–6. oldal

„Hálát érzek mindazért a jóért, amit az élettől kaptam..”

Nagy Bandó András

8–9. oldal

Nagy könyv és kétórás előadás: BANDÓ 75

Illényi Katica

10–11. oldal

„Mindig mosolyogj!”

Kovács Zsófia

14–15. oldal

Center manager a Maxcityben

Bretz Bútor

16–17. oldal

Igazi karakter

Kakasy Dóra

18–19. oldal

Menekülés a skatulyából...

Ludányi Bettina és Konkoly Zsófia

20. oldal

A nők képességeire óriási szükség van

Tavaszi receptek

23–52. oldal

Vízvári Mariska

54–55. oldal

A magyar konyha pacsirtája

Lévay Enikő

56. oldal

A csapatmunka Hajdúszoboszlón sokat számít

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft., 7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: Berlinger Ágnes, dr. Oláh Antal, Kancsár Péter, Kiss Erzsébet, Kizsel Tünde, Kiss Annamária, Kondor Csaba Norbert, Lázár Lajos, Mészáros István, Nagy Bandó András, Aigner Ivan

Szerkesztőségi titkár: Novák Judit Tel.: 72/ 515-614

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.,

Levélcím: 7601 Pécs, Pf: 21, Tel./fax: 72/ 515-614,

e-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

Nyomdai előkészítés: Top Art Stúdió Pécs, Király u. 36.

Stúdióvezető: Szokol Sándor

Nyomdai munkálatok: Érdi Rózsa Nyomda **Felelős vezető:** Juhász László

HU ISSN 1585-0986

Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknel, www.posta.hu

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



23–52

Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

A kiadónál felül a KFT. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget! Még sem rendelt hirdetőket nem értesítjük meg, és nem küldünk vissza.



1084 Budapest, Árkád u. 11.
Tel.: 303-4738.
Fax: 303-384.
E-mail: marketing@observer.hu
www.observer.hu

valamint az



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

„HÁLÁT ÉRZEK MINDAZÉRT A JÓÉRT,
AMIT AZ ÉLETTŐL KAPTAM...”



Fotó: Kaszás Bence

**Mahó Andrea Jászai
Mari-, eMeRTon-
és Artisjus díjas
színészművészt,
énekesnőt, kérdeztük
a mindennapokról.**

- **2021 júniusában készült veled interjú
akkor már megérkezett Anna Róza. Kérlek,
mesélj róla, hogy telnek vele a napok!**
- Nagyon szeretem ezt az időszakot. Anna Róza nemsokára két éves. Már sokat beszél, ügyesen játszik, nagyon érdeklődő, szívja magába az információkat. Minden nap hoz valami újat és minden nap felfedez valami újat, ahogy én is a mai napig és mindennek tud örülni. Ez valami fantasztikus.
- **Milyen előadásban láthatunk mostanában.**
- *Fanotom* és *Mary Poppins* a Madachban, illetve *Muzsika hangja*, *Valahol Európában* és *Kincses sziget* a Pesti Magyar Színházban.
- **Mi jelenti számodra a tökéletes boldogságot?**
- Ha a szeretteim egészségesek, a színházban óriási tapsot kapunk esténként, és ha Anna Róza felhőtlen kacagását halom. Az egészség mellett fontos számomra a jó energiákhoz való kapcsolódás és nagyra értékelem az igazi emberi értékeket.
- **Mi a legnagyobb félelmed?**

Fotó: Kaszás Bence

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

- Nem szabad félni, úgyhogy meg sem fogalmazom ezt a választ.
- **Mi a legnagyobb extravagancia az életedben?**
- Nem vagyok egy túl extravagáns ember. A klasszikus dolgokat szeretem inkább egy kis vagánysággal vegyítve, amolyan crossover típus vagyok. Legyen a jól bevált megszokott egyediséggel megkeverve! Ez vonatkozhat mindenre: divatra, ruhákra, frizúrára, gasztronómiára, zenére, viselkedésemre stb.
- **Milyen a lelkiállapotod most?**
- A körülöttünk zajló néha nem túl rózsás dolgok rám is hatnak, de akkor is túl-nyomó részben hálát érzek mindazért a jóért, amit az élettől kaptam. Alapjában véve elégedett típus vagyok, ugyanakkor apró lépésekkel dolgozom, hogy fejlődjek, elfogadni azokat a dolgokat, amikre nincs hatásom és változtatni azokon a dolgokon, amiken tudok.
- **Melyik az a szó vagy kifejezés, amelyet túl gyakran használsz?**
- Köszönöm.
- **Mikor és hol voltál életedben a legboldogabb?**
- Amikor a kórházban a mellkasomra rakták a kislányomat. Azt az érzés nem is lehet megfogalmazni inkább csak körülírni. a lényege, hogy van Boldogság a Földön.
- **Ha választhatnál, melyik emberi képességet, tehetséget birtokolnád legszívesebben?**
- A gyermeki örömet.
- **Mi eddigi életed legnagyobb teljesítménye?**
- Ez nehéz kérdés. Mert pl. a *Mary Poppins* is egy erőt próbáló feladat volt, de mégis a legnagyobb teljesítmény, hogy lehet egy szép családom.
- **Mit tartasz a legmélyebb gyötrelmeknek?**
- Hogy mindent a lehető legjobban csináljak, magamhoz képest fejlődjek.
- **Mi a legkedvesebb elfoglaltságod?**
- Játsszani. Akár a színházban, akár otthon.
- **Kik a te valódi, hétköznapi hőseid?**
- A szüleim a hétköznapi hőseim, mert ők azok, akiknek nincsen lehetetlen. A fő számukra hogy összetartsák a családot és ezért mindent megtesznek.
- **Mi az, amitől a legjobban irtózol?**
- A hazugság és a rosszindulat.
- **Mi a mottód?**
- Minden rendben van.

– Szerk. –



Fotó: Szirmai Klári

UV-C levegő- és felületfertőtlenítés

a legkényelmesebb, legbiztonságosabb és legköltségkímélőbb ismert technológia,
amely a vírusokat, baktériumokat és más mikroorganizmusokat is hatékonyan ártalmatlanítja.

ÜZEMBIZTONSÁG – ÜZLETMENET-FOLYTONOSSÁG

Ideális a nagyforgalmú helyiségek fertőtlenítésére:

- Egészségügyi- és oktatási intézmények
- Színházak, koncerttermek, sportlétesítmények
- Irodaházak, kereskedelmi létesítmények
- Gyártóüzemek, beleértve a tisztatereket és a hideg élelmiszer-feldolgozó üzemeket is
- Szállodák, éttermek, konferencia központok
- Tömegközlekedési eszközök, sürgősségi- és mentőjárművek



- Védelmet nyújt a vírusok gombák és baktériumok ellen is
- 99%-os hatékonyság
- Vegyszermentes
- Szűrők nélkül működik
- Nincs ártalmas fénykibocsátás
- Ózonmentes
- Egyszeri beruházás

SIKERES ÍRÓ

*Bandót ünnepeljük, és ő ad
ajándékot nekünk: önálló est,
életösszegző könyv és orfúi
kiállítás. Ez mind ebben az
évben. Ezekről kérdeztük a
Karinthy-gyűrűs humorista író.*

Nagy könyv és kétórás előadás:
BANDÓ 75

MERJÜNK LENNI!



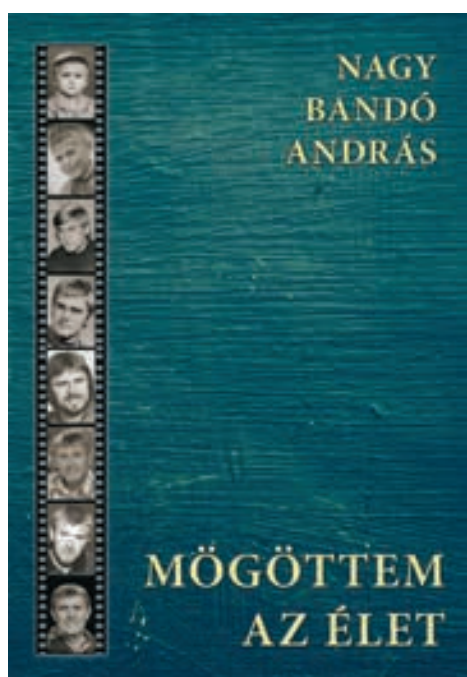
- **Nincs olyan év, amiben semmit sem adsz az olvasóidnak és a közönségednek. Ez az év tripla öröm lesz, könyv is, műsor is, kiállítás is. Milyen sorrendben?**
- Egymásba gabalyodva: egyszerre íródott a könyv is és az előadói est is. Igaz, a Mögöttem az élet címet csak tavaly adtam az évek óta íródott kötetnek, akkor, amikor még nem volt teljesen letisztulva, közben pedig, januártól a műsoron is dolgoztam, meg a könyv nyomdai előkészítésén.
- **Végére is azonos a könyv és az előadásod témája, fölépítése is, alakított egyik a másikon?**
- Nos, a Mögöttem az élet 25 soros novellákkal indul, szám szerint 400 kétperces-sel. Ezek az emberiség kétféle történetét elevenítik meg, egyrészt a tudományos, az evolúciós alapokba, másrészt a Bibliai mesébe kapaszkodva. Ebbe a közegbe épült be az én 75 éves „történetem”, életem fontosnak ítélt mozaikjait beemelve a mi nagy, közös történetünkbe.
- **Emlékirat, vagy önéletrajz?**
- Ezt kerülném. Ilyet már sokan írtak. Én csupán föleleveníték mozaikképeket, mindegyik írásom csattanós véggel zárul, önálló értékek. Az olvasó majd összerakja a mozaikokat. Egyébként a teljes könyv az élet végességéről szól, hol szarkasztikus humorral, hol esendőségünkre emlékeztetve. A záró blokk pedig egy morbid, de szarkasztikus humorral megírt verses beszélgetés. Azzal beszélgetek az éle-

temről, aki lezárni akarja, hivatásos küldötként.

- **A Mögöttem az élet sokat mondó cím, de mért döntöttél e mellett?**
- Ne gondold, hogy ez „záróra”. De: kevés írónak adatik meg, hogy halála előtt összegezzon, legtöbbször vagy hirtelen jön a búcsúzás, vagy előbb, mint kéne. Nem marad idő a „zárásra”, azaz lezáratlan marad az élet(mű). Én nem zárom le, de itt lesz egy zárás, hogy aztán nyugodtan és derűsen kezdjek a ráadásba. Tehát: mögöttem van az élet java, de ami előttem van, még lehet jó. Egyébként az Előtted az élet című könyv hozta ezt a „fordítást”, filmben sem rossz a történet.
- **A Bandó 75 turnéját a Dumasínház szervezi. Van ennek jelentősége?**
- Csupán annyi, hogy ők a szervezésben profik, és készen kapom a reklámot, a termeket, a helyeket, a technikát, nekem csak a műsort kell hoznom, ez a dolgom, és ez örömöm is. Remélem, eljutok több olyan településre, ahol évek óta nem voltam, és már jönnek is az e-mailek és a hívások, hogy „oda” mikor megyek.
- **Mikor olvashatjuk a Mögöttem az élet-et?**

- Azt remélem, hogy április-májusban már kézbe vehető lesz, és sokak olvasónak ad majd örömet. Nem tudom, a terjesztés mit tesz majd a sikeréért, de ami biztos: a bando.hu adott, ott megtalálható, megvehető, és dedikálva küldjük bárhova. Ugyanitt láthatók a festményeim is.
- **Még egyet árulj el: jól csiripelik a verebek, hogy a festményeidet Orfűn állítod ki?**
- Igen, te hallgatóztál, azt hiszem. Május 13-án nyitom meg a kiállítást. Azért én, mert azokról a hajléktalanokról, akikkel '90-ben együtt voltunk a budaörsi otthonban, portrékat festettem és róluk mesélni is akarok. Persze ők csupán az anyag egyik, fontos részét jelentik, hiszen rajtuk kívül is gazdag lesz a kiállítás. Most már eldőlt: a megnyitót követően bemutatom a Mögöttem az élet-et, és utána grátisz műsort kapnak azok, akik eljöttek. És a ráadás: egy festményt sorsolunk ki a könyv vásárlói közül.
- **Ünnepi éved lesz, nem panaszkodhatsz.**
- Sosem panaszkodtam, nem vagyok én Tiborc. Illetve, ha most lennék Tiborc, végképp nem panaszkodnék. Ez akár a műsoromba is beférne, nem?

– Szerk. –



SIKERES ZENÉSZ



ILLÉNYI KATICA

„Mindig mosolyogj!”

Illényi Katica művésznő sokszor szerepelt lapunkban. Most újra felkerestük, hogy meséljen nekünk a mindennapjairól.

– Mi jelenti az Ön számára a tökéletes boldogságot?

– A tökéletes boldogság ebben a földi életben egy-egy pillanat, amelyek megérkeznek, majd tova szállnak mint egy szellő, s az igazán boldog, aki ezeket észre tudja venni. Az élet zajlik tovább, így ha akarunk sem tudunk sokáig abban a boldogságos pillanatban benne maradni. Ezek a pillanatok sokszor egészen egyszerű dolgok, mint például egy kisgyermek mosolya, egy váratlan kézfogás, együtt töltött idő a ritkán látott testvéreimmel, ami lehet örömenélés is, egy séta az erdőben a természet szépségeire rácsodálkozva, egy nagy betegségből meggyógyulni, vagy akár egy új barátság, egy beteljesült szerelem átélése, egy szép zenén meghatódni, azt átélni. A lényeg, hogy észrevegyük és tudatosan átéljük ezeket a pillanatokokat.

– Mi a legnagyobb féltelme?

– A legnagyobb féltelmem a háború, és az, ha a hatalom, egy ország irányítása olyan emberek kezébe kerül, akiknek ki vagyunk szolgáltatva és semmit nem tehetünk, csak igazodni lehet a helyzethez, az rettenetes. Amikor fiatal vagy, akkor a szakmai kiszolgáltatottság ilyen, vagy gyerekként egy tanárnak kiszolgáltatva lenni. Életkoronként változik ez az érzés. Felnőttként rájössz, hogy a világ dolgaiba nincs beleszólásod, és ezt nehéz

elfogadni. Az emberek sokat félnek, többnyire fölöslegesen és ez betegségekhez vezet. Nagyon nagy mértékben táplálja a félelmet a média is. Nehéz kiegyensúlyozottnak és derűsnek maradni, levetközni a kiszolgáltatottság érzését. Erre vannak technikák, utak, mint pl. média és hír-mentes élet, meditáció, ima, egészséges és tiszta gondolkodású emberek társasága. Elhatározás kérdése, hogy a félelem behálózhat-e vagy lepereg rólad.

– Mi az a tulajdonsága, amit nem szeret magában?

– Művészien tudom húzni az időt, ha gyakorlásról van szó. Gyerekkoromban a szüleim emiatt sokat szidtak, de ha napi-
rendet írok, akkor azt megvalósítom. Abban a pillanatban, amikor a cél örömmel tölt el, mint például egy darabot megtanulni, egy koncertre felkészülni, akkor az időhúzás eltűnik. A Jubileumi koncertemen argentin tangóztam is és soha nem húztam az időt, mert szívesen jártam táncórákra. A másik dolog, amit nem szerettem magamban, az a visszafogottság, ami régebben nem engedte, hogy megszólítsak embereket, akikkel szerettem volna beszélgetni, vagy megismerkedni, vagy kérdezni valamit tőlük. Nem mertem kérdéseket feltenni, mert

szégyelltem, hogy nem tudom a választ arra, amit megkérdeznék. Mára ez már elmúlt szerencsére teljesen.

– Mi az, amit nem szeret másokban?

– A hatalomvágyat, a hiúságot, az egót. Sok embernek akkora az egója, hogy nem férsz el egy teremben velük. A legrosszabb az, amikor a hatalom az egóval párosul.

– Mi volt a legnagyobb extravagancia az életében?

– Amikor osztálykiránduláson a Mátrában kívülről felmásztam egy kilátóra éjszaka titokban. Később, amikor felnőttem, voltam egy barlangtúrán, egy profi barlanggásszal. A föld alatt, olyan járatokban kúsztunk, amin alig fértem át, sőt már megfordulni sem lehetett. Millimétereken múltott sokszor a továbbjutás. Csend volt és sötét, időnként víz csöppent a kezedre, arcodra és feletted a hegy – szerencsére mozdulatlanul állt évezredek óta – de azért nem lett volna jó, ha csak kicsit is megmozdul. Többször is azt hittem, nem jövünk ki onnan. Életre szóló élmény volt tényleg. De a legnagyobb extravagancia az életemben még csak most következik pár hónap múlva. Erről még nem beszélhetek, de természetesen a lap olvasóinak majd beszámolok mindenről.



SIKERES ZENÉSZ

– **Mi az a szó, amelyet leggyakrabban használ?**

– Ez a szó a „Drágaságom” ahogy megszólítom naponta többször is azt a férfit, aki hosszú évek óta jóban-rosszban mellettem áll, és a legcsodálatosabb és legboldogabb házasságban élünk, amelyért minden nap hálát adok a Jó Istennek.

– **Mi élete eddigi legnagyobb teljesítménye?**

– Az 50. születésnapomon adott koncertem, a Jubileumi koncert volt az, ahol mindent eljátszottam – majdnem mindent persze, mert minden nem fért bele – amivel életem során foglalkoztam a klasszikus zenétől a jazz-en át egészen az igényes könnyűzenéig. Két testvérem is velem muzsikált. Volt tánc, sztepp és tangó, ének, hegedű és theremin. Mindent beleadtam és mindent kijátszottam magamból. A koncert előtt hónapok

annak ellenére, hogy több műfajban is képeztem magam, és a repertoárom is tükrözi ezt. Mivel a klasszikus zenében nincs lehetőség az improvizációra, ezért számomra a legnagyobb öröm és szabadság az, amikor improvizálhatok. Ez a legkedvesebb elfoglaltságom. Erre akkor van lehetőségem, ha olyan jazz zenészekkel muzsikálok együtt, akik tehetségükkel inspirálnak. Sokszor játszom a Sárk Péter trióval, velük olyan megismételhetetlen, örömteli pillanatokat élek át, aminél nincs is nagyobb érzés egy muzsikusi életében. Ezen kívül a sportolás és a természetjárás nagyon fontos nekem, és együtt lenni a családommal. Minden évben szervezünk családi nyaralást, hazajönnek a testvéreim és elvisszük a mamát és az összes gyereket.



kig arra vártam, hogy az előadás után a barátaimmal és kollégáimmal elmegyünk születésnapot ünnepelni, de kicsit más-ként sikerült ez az este, mint ahogy terveztem. Az előadás után úgy éreztem rettenetesen fáradt vagyok, és nemhogy ünnepelni, de felállni sem tudtam. Így ünneplés helyett az öltözőben a földre leterített télikabátomon feküdtem teljesen kimerülve. A mentők nem értek oda időben, mert akkora hó esett, hogy nem lehetett közlekedni. Később, amikor jobban lettem, hazamentünk ünneplés nélkül, de ma is örülök, hogy ezt a nekem nagyon fontos koncertet sikerült létrehozni.

– **Mi a legkedvesebb elfoglaltsága?**

– A világon azt szeretem a legjobban, amikor jó zenészekkel állhatok színpadon. Alapvetően klasszikus zenész vagyok,

– **Kik a hétköznapi hősei?**

– Azok az emberek, akik segítenek másokon, akik napi szinten önzetlenül áldozatot vállalnak másokért és nem várnak el cserébe jutalmat, fizetséget és még állami kitüntetést sem kaphatnak, pedig megérdemelnék.

– **Önnek mi a mottója?**

– Az én mottóm: „Mindig mosolyogj!” Amikor a nagymamám meghalt, megjelent álmomban és megkérdeztem tőle: Nagymama! van-e Mennycsország? Ő azt válaszolta, hogy „Mindig mosolyogj!” és az arckifejezése olyan volt, ami mindent megmagyarázott: Ami ránk vár a túlvilágon, az olyan szép és gyönyörű, hogy bármilyen rossz történik itt velünk, az annyira lényegtelennek válik, hogy csak mosolyogni szabad rajta.

– **Hogyan telik ez az éve?**

– Nagyon sok a munkám a koncertek mellett. Az elmúlt időszakban egy új albumot vettem fel *Saul Cosentino* szerzeményeiből, aki *Astor Piazzolla* tanítványa és barátja volt, argentin zeneszerző. Ez a lemez itthon és Argentínában készült és jelenik meg hamarosan. A zongorakíséretet néhány darabban a szerző, valamint *Diana Loszyc* és *Daniel Goldstein* játssza Buenos Airesben. A hegedűszólam és a keverés itthon készült, testvérem *Illényi Csaba* közreműködésével. Ezt követően áprilisban a Felczak Alapítvány által kiírt pályázat keretében lengyel szerzők műveit veszem fel lemezre. Többek között *Chopin*, *Kilar*, *Godowsky*, *Wieniawski* műveit játszom nagyszerű művészek közreműködésével: a lengyel származású *Darska Izabella* zongoraművész és tanár, aki a *Chopin* hagyatékért felelős *Ferenczy Alapítványt* vezeti és *Termes Rita* zongoraművész-korrepetitor, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem adjunktusa játszanak az albumon.

Nyáron a Győri Filharmonikus Zenekarral, *Silló István* karmester úr vezényletével vesszük fel a *Klasszikus Theremin* című albumot, amelyen opera áriákat adok elő thereminen, többek között *Lehár*, *Erkel*, *Berstein*, *Debussy*, *Verdi*, *Strauss* műveiből. Nagy feladat interpretálni a legnagyobb operaénekeseket, ez napi szinten kíván fegyelmezett gyakorlást ezen a hangszeren, amelyet nem kell megérinteni sehol sem, ahhoz hogy megszólaljon. Nagyon sok türelem és tudatos testkontrol kell a thereminhez. Ebben segít a jóga, és az abszolút hallás. Mivel az éneklés a második hangszere, igyekszem úgy megformálni a hangokat thereminen, ahogyan az operaénekesek, valamint azt az érzelmi töltést visszaadni, amely adott áriában megjelenik. Talán példaként említhető ez a *Puccini* felvétel: *O mio Babbino Caro*, amely a Művészetek Palotájában készült: <https://youtu.be/sh4EQFVAE04>

A szakmai munkámhoz segítséget kaptam a Nemzeti Kulturális Alaptól és a Szerencsejáték Zrt-től is a Felczak Alapítvány mellett. Májustól indulnak a koncertjeim, itthon és külföldön, számos országba megyek Európától Amerikáig. Bízom benne, hogy a háború véget ér, békében élhetjük és végezhetjük a munkánkat mindnyájan és a járvány sem szól megint közbe ősszel.

– Szerk. –

KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

Rúzs Magdi – Vida József:

Zümmögés a konyhában 2. ... és végy még egy kanál mézet!

A méhek által előállított természetes édes méz, évezredek óta ismert táplálékunk. Aranyló színe, sűrű állaga, semmi mással össze nem téveszthető íze sokakat rabul ejt.

A Zümmögés a konyhában sorozat második része izgalmas gyűjteménye azon ételkompozícióknak, amelyek zamatát, állagát, színét kiemeli, fokozza a hozzáadott egy vagy több kanálnyi méz. Ahogy a könyvek között abszolút hiánypótló első kötet, úgy folytatása is Rúzs Magdi énekesnő és Vida József bankár közösen összegyűjtött mézes receptjeit tartalmazza.

Az egészséges és ínycsiklós kategóriák alapján összeállított 52 recept mellett, miközben akár a mézes-chilis burgonyasteak guacamole-avokádós mártását készítjük vagy épp a mézes sárgabarackos crumble tésztáját pihentetjük, újabb négy remek, hazai méhészkedés rendkívüli története is megismerhetjük.

Kiadó: BOOOK Kiadó/Pannon Értéktár

Ár: 5 990 Ft



Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és egészségügyi szakdolgozók számára előkészítő)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2022. május 7-8., 14-15.
2022. június 11-12., 18-19.
2022. július 9-10., 16-17.

VIDÉK
Miskolc
2022. április 2-3., 9-10.
Eger
2022. május 21-22., 28-29.
Székesfehérvár
2022. június 11-12., 18-19.

ÉLŐ ONLINE TANFOLYAM
2022. április 23-24., május 7-8.

Bővebb info: agykontroll.hu vagy 1/488-0118



Szujó Zoltán: Öveket bekapcsolni – Történetek a Boxutcából

18 év. E könyv szerzője ennyi időt töltött el a Forma-1-ben, a hazai tévéközvetítések vezető kommentátoraként. Szujó Zoltán egészen közelről, szinte belülről ismerhette meg ezt a sokak által csodált, csillogó-villogó, hihetetlenül zárt világot. Nem egyszer órákon át várt egy-egy interjúra, de ha úgy adódott, riporter- és operatőrtársaival együtt rohant, hogy elcsípje a legendás Michael Schumachert, Kimi Räikkönent, Fernando Alonsót vagy Lewis Hamilton.

Ezeket a történeteket foglalta össze ebben a könyvben.

Kiadó: KreaSport Kft. Ár: 4 990 Ft



Április 28-án mutatja be a Centrál Színház Willy Russel remekbe szabott, szívemengető és sziporkázóan humoros sikerdarabját, a Shirley Valentine-t Balsai Móni nagyszerű tolmácsolásában.

Mrs. Bradshaw egy nap Görögországba szóló repülőjegyet kap, ami gyökerestül felforgatja az életét. Szembe kell néznie fiatalkori önmagával.

Ez a darab egy életteli nőről mesél, de nem csak nőknek szól, hanem férfiaknak is.

Az előadást, a Centrál Színházban, Ujj Mészáros Károly fordította és állította színpadra.



A Szent Efrém Férfikar a Kossuth-díjas énekesnővel, Lovász Irénnel áll színpadra

2022. április 21-én 19 órakor a Kálvin téri Református Templomban tartják a koncertet, ahol ezúttal a Kossuth-díjas énekesnővel, Lovász Irénnel állnak színpadra. A műsorban helyet kapnak palócföldi, erdélyi, moldvai csángó népdalok.

Természetesen a Kárpát-medencei görögkatolikus és a bizánci énekgyománnyal bővíti és húsvéti énekei is megjelennek.

2022-ben ünnepi fennállásának 20. évfordulóját a Szent Efrém Férfikar.

KOVÁCS ZSÓFIA

center manager

– **Lapunkban több éve indult el egy koncepció hogy bemutatunk sikeres női vezetőket is. Ebben a számban a Maxcity Managere szerepel ráadásul a címlapon amelynek háttérét egyik üzletük adja. Kérem, meséljen gyerekkoráról, indíttatásról!**

– Egerben nőttem fel a szüleimmel és a nővéremmel, az érettségi után költöztem Budapestre. Gyerekkoromban mindenem volt a természet, a tájfutás, a cserkészlet, az utazás. A szüleink is nyitottak voltak a világra, és nekünk is megteremtették hozzá a lehetőséget (pl. felvásárolták a szomszédok dollárkereteit), 11 évesen már a tesómmal kettesben repültünk Helsinkibe, gimnazistaként pedig vonattal és stoppolva kalandoztunk Európában. A családuk kiterjedt finn baráti hálózattal rendelkezik, így abban a szerencsés helyzetben voltunk, hogy Marimekko és Iittala tárgyak között nőhettünk fel, nálunk az olló csak Fiskars lehetett, ez eléggé meg-

határozta a tárgyakhoz való viszonyomat. A tanulással soha nem volt bajom, lelkiismeretes és szorgalmas voltam. Az utazás a mai napig lételemem, az új élmények és váratlan találkozások inspirálnak a legjobban.

– **Hogy derült ki hogy önt vonzza egy szép otthon, annak esztétikuma, az a környezet amelyben talán életünk során a legtöbb percet töltjük el?**

– Mindig a saját ízlésemre formálom a teret ahol élek vagy tartózkodom, kollégiumi szobámban, albérleteimben, még utazások során a szálláshelyeken is. Világ életemben igényem volt arra, hogy olyan környezet vegyen körül, ahol minden szempontból jól érzem magam.

– **Mi motiválta a pályaválasztásban?**

– Nem voltam egy tudatos pályaválasztó, keramikus akartam lenni és az is lettem. Ezután műszaki manager diplomát szereztem és a diplomamunkámat facility managementből írtam, így ezen a területen kezdtem el dolgozni. A keramikusságban kibontakozott kreativitás ösztönzött arra, hogy tanuljak valami mást is, így munka mellett lakberendezővé váltam, és egy ideig ez a két szál párhuzamosan volt jelen az életemben.

– **Volt e karrierjében kisebb nagyobb váltás? „Egyenes volt az út” Törökbálintra? Miként lett az áruház center manager? Az nézte ki önt vagy fordítva?**

– Az első pillanattól kezdve facility - és property managerként dolgoztam, majd egy időre megjelent a lakberendezés, mint második szál, ami segített szélesíteni a látómezőmet a design tekintetében. A MaxCity tulajdonosaival történő beszélgetést követően éreztük, hogy ez egy sikeres együttműködés lehet, ezért bizalmat szavaztak nekem, amiért nagyon hálás vagyok.

– **Az ön otthonába egyszer valahol sikerült egy másik cikket keresztül bepillantani.**

Nagyon tetszett. Mondhatni egyszerre volt eklektikusan harmonikus ugyanakkor buja mindamellett egy erős koncepció vezérelte. Megmutatkozik ez a sokszínűség az áruház kínálati palettáján is? Az állami támogatású családi otthon felújítás során sokan új fürdőszobát építettek már be vagy levakolták a házat. Bizhatunk abban, hogy ez a lakás bútorzatára is kihat vagy kihatott?

– A bevásárlóközpont kínálatát nagyon színes, változatos és a legjobb, hogy folyamatosan megújuló. A MaxCity áruválasztékában a különböző stílusú bútorokon és különleges lakáskiegyesítőkön túl jelen vannak a nyílászárók, pergolák, hideg-és melegburkolatok is, így a bevásárlóközpont valóban komplex megoldást kínál, ha felújításról és átalakításról van szó. A jogszabály értelmében beépített bútorozásra is fel lehetett használni a támogatást és az üzletek visszajelzései alapján, sokan éltek már eddig is a lehetőséggel.

– **Nagyon sok bérlő sok-sok éve ugyanott elérhető. A vásárlók szinte csukott szemmel is vissza találhatnak. Ezek szerint elégedettek a képviselt gyártókkal, márkákkal. Ezek mely nemzetekből származnak?**

– Rengeteg bérlő van, aki szinte a ház nyitása óta jelen van a MaxCity-ben és hosszútávon is a bevásárlóközpontban gondolkodik, de nincs ez másképp az utóbbi években beköltözött üzletek esetében sem. Szinte a világ minden tájáról érkeznek termékek, így mindenkit meg tudunk szólítani, azt is akinek az olasz design, és azt is akinek a német minőség, az iráni szőnyeg vagy Skandinávia a hívószó, ha lakberendezésről van szó.

– **Sokan a neten vásárolnak, de azt gondolom a lakberendezés kérdése elég összetett és a legtöbbször számára nagy feladat. Hogyan, s kikkel tudnak segíteni az üzletekbe látogatók részére? Mi az a plusz amit a neten nem kapnak meg?**



- A MaxCity legnagyobb hozzáadott értéke a nálunk elérhető többszáz lakberendezési márkán túl az, hogy az üzletekben valódi szakértelemmel rendelkező értékesítők, lakberendezők, belsőépítészek dolgoznak, akik szakmai tudásukkal segítenek a termékek kiválasztásánál, illetve az egymással harmonizáló színek és anyagok meghatározásánál. Legyen szó beépített szekrényről vagy konyháról, nálunk nem egy félórás időszámban kell azt gyorsan összeállítani, hanem nagy tudással rendelkező szakemberek segítenek minden apró részletet megtervezni, hogy az elkészült bútorok tényleg minden elvárásnak megfeleljenek, az ergonómia és praktikum mellett stílusban és színben is a legjobban illeszkedjenek az enteriőrhöz. A legtöbbször felmerülnek olyan választási szempontok, melyek a vásárlóknak nem biztos, hogy az eszébe jutna.

– Mit jelent a Heti kedvencek?

- Ezzel a közel 2 éve indított rovatunkkal leginkább az a célunk, hogy hetente mutassunk be újabb és újabb izgalmas termékeket üzleteink hatalmas kínálatából, melyekhez árakat is rendelve ízelítőt adhatunk a sokrétű termékpalettából. Olykor tematikus vagy szezonális, de mostanában inkább szubjektív alapon állítjuk össze ezt a gyűjtést, ezzel is elősegítve partnereink számára a különböző vásárlórétegek megszólítását.

– Miként jelenik meg az áruházban a vizuális kultúra, más művészet esetleg kiállítás?

- Az épület adottságai és a főváros közelsége, illetve annak gyorsan fejlődő agglomerációs települései által felkínált lehetőségeket kiaknázva, a MaxCity már többször volt helyszíne nívós design- vagy divat témájú rendezvényeknek. Ezek sikere, az érdeklődők száma és a visszajelzések azt mutatták, hogy színvonalas tematikus programokra igény volt és van napjainkban is, az azóta a világot átforgató történések ellenére.

Mindezen adottságokra, tényekre és tapasztalatokra alapozva, 2020 októberében alapítottuk meg a Gallery MAX kortárs művészeti galériát, ahol teret kap a képzőművészet. Úgy gondoltuk, hogy ez egy komplex szcéná, amelyből egyszerre meríthet majd több művészeti ág együttműködése révén mind alkotó, mind befogadó. Ennek megfelelően a közel egy tucat színvonalas kortárs művészeti kiállítás mellett azóta számos különleges,



látványos és tartalmas előadást élvezhetnek az ide látogatók, koncertek, borestek, kerekasztalbeszélgetések, színház- és kortárs tánc tematikában.

– Mire a legbüszkébb a cégénél vagy a privát életben?

- Arra nagyon büszke vagyok, hogy a MaxCity életében erőteljes pezsdülés tapasztalható, egyre több- és egzisztenciálisan, illetve életkorban is heterogén látogató fordul meg nálunk. Elindult egy öngerjesztő folyamat melynek köszönhetően az üzletek folyamatosan megújulnak, átépülnek és egyre szélesebb termékkálával vannak jelen. Számos olyan együttműködést sikerült tető alá hozni, melyek szintén segítettek abban, hogy a MaxCity népszerűsége folyamatosan növekedjen.

– Értelem vagy érzelem vezérli döntéseiben túlnyomó részben?

- Vannak kérdések ahol kizárólag üzleti alapon kell egy-egy döntést meghozni, ebben segítenek a számok, így szüktelen az érzelmeket belekeverni.

Természetesen vannak olyan témák, ahol az érzelmek kerülnek előtérbe, és itt szerepet játszik a saját ízlésem is, amit sokszor muszáj kordában tartani, hogy a végeredmény ne öncélú legyen.

– Mi az amit elengedhetetlenül fontosnak tart az életében?

- Szorgalom, precizitás, kitartás, ezek szentháromságát, illetve a bolondozást minden mennyiségben.

– Hová szeretne eljutni, azaz mit tekintene saját pályája, sikerei csúcának?

- Nem gondolkodom ezen, sokkal jobban motivál, hogy a MaxCity kapcsán előttünk álló rengeteg feladatot a lehető legjobban valósítsuk meg. A MaxCity teljes csapata folyamatosan azon dolgozik, hogy a meglévő folyamatokat tökéletesítse és az új ötleteket kidolgozza.

– Mit gondol a család és karrier viszonyáról? Megfér-e a kettő együtt, netán kiegészítik-e egymást?

- Természetesen megfér egymás mellett. Számomra is a gyermekem a legfontosabb és magamra is kell időt szánnom. Neki, miatta, érte és magam miatt teszek mindent. Ez akkor van harmóniában, ha ő is és én is jól működünk, jól érezzük magunkat a bőrünkben, a feladatainkat jól el tudjuk látni, illetve mindkettőnknek jut ideje a saját hobbijára és önmagára. Meg kellett tanulnom segítséget kérni, és nem a végtelenségig terhelnem magam, ennek köszönhetően nagy harmóniában tudunk élni.

– Mit osztana meg olvasóinkkal pályája sikerességéből, vagy esetleg magánéleti örömeit illetően?

- A MaxCity mellett tanítok a Szimultán Művészeti Magániskolában, ami az egyik legfelemelőbb dolog az életemben. Nagyon sokat köszönhetek Török Sárának, az intézmény vezetőjének, aki megtisztelt bizalmával és együttműködik velem az oktatási programjában. Elmondhatatlan öröm a tanítás, végtelenül inspirál és feltölt. Rengeteg energiát kapok a hallgatóktól, sokszor az órákat követően indul be az agyam és hajnalig nem tudok aludni a sok új ötlettől, ami ilyenkor generálódik bennem.

– Ha pár szóban fogalmazná meg, mit jelent Önnél vagy a Maxcitinél a Siker?

- A legnagyobb siker az lesz, ha elérjük, hogy a bútor, lakberendezés, belsőépítészet, design, enteriőr szavakról mindenkinek a MaxCity jusson eszébe először. (x)

IGAZI KARAKTER

A törökbálinti MaxCityben sétálva üde színfoltként hat az Indagroup Kft. bemutatóterme a Bretz bútoroknak köszönhetően. A magas színvonalú termékek kitörnek a szürke hétköznapiokból, nemet mondanak az unalomra. A Bretz több, mint bútor, egy életérzés, egy stílus, igazi karakter, mint ahogy a cég szlogenje is mondja. A kanapék, ágyak, fotelék és egyéb kiegészítők játszótérre alakítják az otthont. Az élénk színek, a finom anyagok és minták, a különleges formák eltérnek a kliséktől, a szabadság érzetét keltik, megjelenésükkel vidámságot és lazaságot visznek az hétköznapiokba. Aki egyszer kipróbálja őket, nem tud többé elszakadni a kényelmüktől. A Bretz szereti a bátor, merész és vad kombinációkat, de a finoman figyelemfelkeltő, lágyabb, elegáns variációk is elérhetők...

Az extravagáns, ugyanakkor hihetetlenül kényelmes bársonykanapék rendelésre készülnek, így az ügyfél nemcsak a számtalan stílusú modell közül választhat, hanem ezek széles modulkinálatából és a közel 120 féle szín- és anyagmintából gyakorlatilag maga tervezheti meg – így valóban saját, megálmodott - bútorát.

Az ügyfelek visszajelzése alapján elmondható, hogy a Bretz kanapé az otthonok, a



nappali középpontjává válik, és arra ösztönöz, hogy ugorj bele, tedd fel a lábad és lazíts!

Hasonlóan izgalmas lehetőséget kínál az olasz OldLine konyhabútort gyártó manufaktúra, mely a kimagaslóan igényes anyaghasználaton és a változatos stíluskinálaton

túl egyedülállóan személyre szabott szolgáltatást nyújt. Az igényes kézműves gyártási módszer lehetővé teszi, hogy minden egyes megrendelőnek figyelembe vegyék a legapróbb részletekre vonatkozó egyéni kívánságait is. Az Old Line filozófiájának elengedhetetlen részét képezi értékes alapanyagának, a fának tisztelete. Ahogy az alapítók tartották, ha fával dolgozol, akkor saját közvetlen környezetteddel kell, hogy együtt dolgozz, élj és lélegezz. Ez egy olyan felelősség, ami túlnő a design világának keretein.

A legtöbb bútorkollekció tölgyből, az úgynevezett "Noce Canaletto" dióból és hársfából készül. A tölgy egy nagyon masszív, tartós és valódi karakterrel rendelkező fafaj, nem véletlen, hogy a Modern és Classic kollekciókban is széles körben alkalmazzák. A Noce Canaletto egy igazán értékes diófa: elegáns és minden egyes terméknek egyedi megjelenést kölcsönöz.





A hársfa egy könnyedebb faj, ami zár-
tabb pórusainak köszönhetően ideális
választás a lakkozott felületek alapjaként. A
Glamour a legújabb kollekció, mely azért
jött létre, hogy valami egészen újat mutas-
son a kortárs konyhatervezésben. A Canetè
ajtók ikonikus frontjai és a luxust idéző réz
elemek egy olyan elegáns esztétikát ered-
ményeznek, ami se nem klasszikus, sem
modern, szimplán csak glamúr!

A kézzel faragott részletekkel díszített és
a legmodernebb tolóajtó technológiával
ellátott tömörfa Glamour konyha megte-
kinthető az Indagroup bemutatótermében.
Külön figyelmet érdemelnek az ún. Puzzle
ajtók, amelyeket díszítő felületeit darabról
darabra, kézzel rakták össze a mesterek,
hasonlóan a jól ismert puzzle játékokhoz.

Az Indagroup választéka nem merül ki a
Bretz és OldLine bútorokkal. Ha ezek vidám,

egyedi hangulata tetszik Neked, akkor ide illő
lámpákat, csillárokat, székeket, asztalokat és kie-
gészítőket is megtalálhatsz náluk. Az Indagroup
nem csak bemutatóterem: tapasztalt belső-
építész kollégák állnak a vevők rendelkezésére,
ahol rugalmas hozzáállással és szakértelemmel
találnak megoldásokat a lakberendezés min-
den területén, legyen szó világítástechnikáról,
a nappali berendezéséről, a hálószobáról, illetve
tároló- vagy gardróbrendszerről.

indagroup.hu
Cím: 2045 Törökbálint, Tópark utca 1/A
MAXCity Lakberendezési Központ, II. emelet 222.



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

MENEKÜLÉS A SKATULYÁBÓL...



Fotó: Kállai-Tóth Anett

Az internetezők, ha valakiről megakarnak tudni valamit, megnézik, mit is ír róluk a Wikipédia. Röviden vagy bővebben ott van minden, ami némi fogódzkodót ad az illetőről. Jómagam is így tettem. Kíváncsi voltam, hogy a tervezett színésznő interjúalanyomnak melyik szerepeit emelik ki, mint a leghíresebbek.

Nos, két szerepét, nevezetesen Bartos Katát és Weidner Nikolettét.

A klasszikusokhoz szokott olvasó és a sorok írója is összeráncolja a homlokát a fenti nevek olvasatán.

Bevallom, nekem nem ugrott be, melyik darabban is tűnnek fel ilyen nevű hölgyek.

Persze, a tévés szappanoperák kedvelői kapásból tudják a megoldást. A Barátok közt és a Jóban rosszban sorozat szereplőiről van szó. Azt viszont kétlem, hogy ezek a nézők a színésznő valódi nevét is ismerik, mert szokás szerint igazán csak a sorozatbeli nevüket jegyzik meg.

Természetesen felfedem a színésznő valódi nevét is, amelyet érdemes megjegyezni, akit bár a sorozat tett ismertté, mégis azokra a szerepire igazán büszke, amelyeket különböző színpadokon eljátszott.

KAKASY DÓRA - mert róla lesz szó - sokoldalú művésznő. Mivel imádja a humort, nem sértődik meg, amikor a nevével poénkodom.

– **Szó mi szó, fura név. Utána nézett az eredetének?**

– Régi magyar név, a dédszüleimet is így hívták. Többet nem tudok róla.

– **Elképzelted, hogy rokona a Tyukodi névnek, amelyet egy dal is megörökített. (Te vagy a legény Tyukodi pajtás)**

– Hmmm... Ez eszembe sem jutott.

– **Megkérdezhetem, hogy szokott-e kakaskodni?**

– Szoktam, még hozzá elég gyakran. Bevallom, elég önfejtő vagyok. A férjem tudna erről mesélni...



Centrál Színház Fügöny fell című előadás, Horváth Judit fotója

Ki gondolná erről a kedves, mosolygós hölgyről...

SZABADON ÚSZIK, MINT HAL A VIZBEN....

Bár nem volt művészember a Kakasy családban, úgy tűnt a szülei művészi pálya felé terelték. Hét évig zongorázott, és nyolc esztendeig művészi tornára járt. Középiskolás korában egy színjátszó körben szerepelt a József Attila Gimnázium Latinovits Zoltán Diákszínpadán, melynek Lukácsi Huba volt a vezetője. Elég egyértelmű volt, hogy Dóri színésznői pályára „hajtott”.

De nem! - ezt már ő mondja. Fotóriporter, lakberendező és pszichológus akartam lenni.

Mégis színésznő lett! Mielőtt felvették a Színművészet Főiskolára a Nemzeti Stúdió-saként kóstolt bele a színészmesterségbe. Elragadtatással beszél az akkori nagyokról, Tolnay Kláiról, Béres Ilonáról, Sinkovics Imréről, Kállay Ferencről, akiktől sokat tanult. Máig is büszke arra, hogy több darabban, kisebb szerepekben egy színpadon játszhatt velük. A „takarásban” is figyelte a játékukat.

A „Nagymamában” Tolnay Kláirival voltam egy jelenetem, mint az unokája, a nagymama homlokon csókolott. Óriási élmény volt látni a nagy színésznőt közelről. Amikor a színpadon volt, végig ragyogott és egy 40 éves energiájával játszott. Amikor viszont véget ért az előadás, ott állt egy idős, a halálán lévő ember, és hogy mennyire ketté

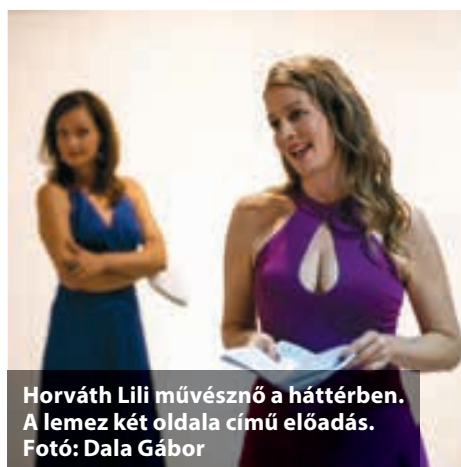


Horgas Ádám Elfogyni az ölelésben című előadás Madách Színház

tudta választani a színpadi és a civil énjét. Tolnay Klári mai napig is a színészi példaképem.

A Nemzeti stúdiója után felvették a Színművészeti Főiskolára, ahol diplomát szerzett a színművészet dráma-instruktor - színjátékos szakán.

Fodor Tamás hívására a Stúdió K szín-



Horváth Lili művésznő a háttérben. A lemez két oldala című előadás. Fotó: Dala Gábor

házba került, ahol öt évig lehorgonyzott.

– **Nem gondolta, hogy ebből a nem éppen szem előtti társulattól nehéz lesz felhívni magára a figyelmet?**

– Játszottam a Stúdió K mellett több színházban és a filmesek is megtaláltak. Van két utazó előadásom: *A lemez két oldala* és *a KarantÉnidő*.

Dóra eddig színészi pályafutása során többnyire szabadúszó volt. Most is az. De jól úszik! Több színházban játszik, többek között a Centrálban, az RS-9-ben, a Bethlenben. Bevallása szerint nem szereti a kötöttséget, nem szeretné, ha bármilyen szerepkörbe beskatulyáznák, így aztán menekül a skatulyától. Mellesleg kiderült nemcsak a színházi lehetőségek között, a medencében is remekül tud úszni, különösen a pillangóban. A művésznő egyik nagy szerelme, a versek a versmondás. Többek között elnyerte a Versünnep fesztivál abszolút fődíját. Pár évvel ezelőtt önálló lemeze jelent meg *Nap, hold, nő* címmel.

– **Mit jelentenek magának ezek a szavak?**

– A nap az erőt, a hold a lágyságot, a nő pedig az erőt és a lágyságot is.

Kedvenc szerepeiről érdeklődöm.

Három is akad mindegyik a költészet-hez kapcsolódik. A Madách Színház online mutatta be Ady szerelmeiről készült darabot, „Elfogyni az ölelésben” címmel, amelyben a költő három híres szerelme - Csinszka, Léda, Zsuka - közül az utóbbit személyesítette meg, aki élete végéig együtt volt Ady Endrével. Dénes Zsófia a híres költőnő.

A másik Ég és nő között kétszereplős darab, amelyben sokféle arcát mutathatta be. A harmadik „Szeressem végre magamat” előadástestje.

– **Tényleg szereti magát?**

– Ha jut erre időm, akkor igen. Kétgyermekes családom vagyok, egy 9 éves kisfiú és egy 10 esztendőes kislány édesanyja, amellet, hogy színésznő is.

– **Mit tűzött ki a színészi pályán maga elé, ebből mi valósult meg?**

– Soha nem volt szerepálmom. Szabadúszóként megvan a lehetőségem, hogy csak olyan szerepet vállaljak, ami nekem való. Sok klasszikus drámában játszottam, úgy gondolom ezekben a nehéz időkben a közönségnek inkább humoros, játékos előadásokat kellene adni, amely eltereli egy kicsit a figyelmüket a bajokról. Sok ilyen tervem van, amit szeretnék megvalósítani. Úgy legyen!

Kemény György

A nők képességeire óriási szükség van

LUDÁNYI BETTINA & KONKOLY ZSÓFIA

Ludányi Bettina és Konkoly Zsófia (írói álneven Sienna Cole) évek óta szórakoztatják az olvasóközönséget csavaros, mélylélektani és társadalmi kérdéseket boncolgató regényeikkel. Tavaly azonban egy teljesen más területen, az önfejlesztő irodalom műfajában debütáltak Nőiségnapló című kiadványukkal, amely annyira sikeresnek bizonyult, hogy már itt is a folytatás: a Harmónianapló. A tudatos nő létről, a közös munkáról, és jövőbeli ambícióikról kérdeztük a két írónőt, akik a privát életben is jó barátnők.

– Mióta foglalkoztok önfejlesztéssel, azon belül a nőiesség témájával?

Bettina: Egészen fiatalon, már az általános iskolában is nyitott voltam az önfejlesztésre. Ez a szenvedély pedig idővel csak növekedett. Az utóbbi néhány évben több tanfolyamot is elvégeztem (Theta Healing, mindfulness, aromaterápia), a nőiesség témája pedig két éve kezdett el mélyebben foglalkoztatni.

Zsófi: A legaktívabban 30 éves korom után kezdtem önfejlesztéssel foglalkozni. Most Bettinához hasonlóan én is a tudásbővítés időszakát élem: folyamatosan végzem a képzéseket. Jelenleg NLP-t és természetgyógyászatot tanulok. A nőiségemhez is az elmúlt években kezdtem el igazán kapcsolódni.

– Mi motiválta a Nőiségnapló és a Harmónianapló megszületését?

Zsófi: Az elmúlt évek intenzív önfelfedezése elhozta számunkra azt az érzést, hogy szeretnénk ebből átadni valamit a nőtársainknak is. Csak olyan témákról írunk, amelyeket magunk is megtapasztaltunk vagy folyamatosan megélünk. Misszióink, hogy minél több nő elinduljon az önismeret, a tudatosodás útján, és felfedezze saját erejét, képességeit, értékét.

– Mit érdemes tudnia az olvasóknak a naplókról?

Bettina: Szerettünk volna olyan könyvekkel kijönni, amelyek egyszerre adnak elméleti háttérrel, gyakorlatokat, lehetőséget az elcsendesedésre, valamint a felismerések kijegyzetelésére. A naplóknak mindez megvan.

– Kiket szeretnétek megszólítani ezekkel az önismereti könyvekkel?

Bettina: Olyan nőket, akik kacsintgatnak az önfejlesztés és önismeret felé, de még nem tudják, hogyan induljanak el. A Nőiségnaplóban nemcsak coaching eszközök, hanem vezetett meditációk is vannak, a Harmónianapló pedig kiegészül a mindfulness és az NLP módszerével is.

– A Harmónianapló a legfrissebb munkátok, hiszen 2022 márciusában jelent meg. Mi teszi különlegessé?

Zsófi: Ebben a kötetben a természettel való kapcsolódás fontosságát hangsúlyozzuk. Nőként különösen lényeges, hogy felfedezzük az egységet a természettel, hiszen ebből meríthetjük a legnagyobb erőt. Szintén nagy hangsúlyt helyezünk az egyéni és társas rítusokra, szokásokra, melyek segítenek önmagunk megismerésében, és abban is, hogy újra képesek legyünk közösségben gondolkodni.

– A Nőiségnapló volt az első közös könyvetek.

Milyen az együttműködésetek?



Bettina: Nagyon jó. Szinte hihetetlen. Még senkivel sem volt ilyen jó az összhang. Jól fel tudjuk osztani a munkákat, feladatokat, a tudásunk, tapasztalatunk kiegészíti egymást, és mindent megbeszélünk.

– Azt lehet mondani, hogy a 21. század az önfejlesztés kora.

Miért elengedhetetlen az önismeret egy nő életében?

Zsófi: Természetesen az önismeret nemtől függetlenül fontos és szükséges, de mi, nők hátrányból indulunk, hiszen csak az elmúlt néhány évtizedben nyílt rá újra lehetőségünk, hogy szabadon kapcsolódhassunk természetes minőségeinkhez. Úgy gondoljuk, hogy a nők tudására és képességeire óriási szüksége van a bolygónak és a jövő nemzedékeinek.

– A krimi és a pszichológiai thriller műfajában sikeres írónak számítotok. Hogyan született meg ez az új irány?

Bettina: Mindkettőnkben benne van ez a kontraszt. Egyrészt imádjuk az önfejlesztést, másrészt a mélyebb pszichológiai, pszichopatológiai vonal is érdekel. Mivel ezen a vonalon már megmutathattuk a saját hangunkat, úgy döntöttünk, ideje a másik szenvedélyünknek is hódolni.

– Mire vagytok a legbüszkébbek az eddigi pályátokon?

Bettina: Erre a kérdésre nehéz válaszolni, mert túl sok minden jut az eszembe. A regényeimre és a naplókra mindenképp, illetve a segítő vállalkozásomra, amely az Igaz valónk nevet viseli.

Zsófi: Büszke vagyok rá, hogy sikerült megvalósítanom gyerekkori álmomat, hogy hivatásos íróvá váljak. Néha még mindig hihetetlen számomra, hogy a könyvesboltok árulják a regényeimet, és immár az önismereti utam tanulságait is megoszthatom a közönséggel.

– Hogyan képzelitek a jövőt?

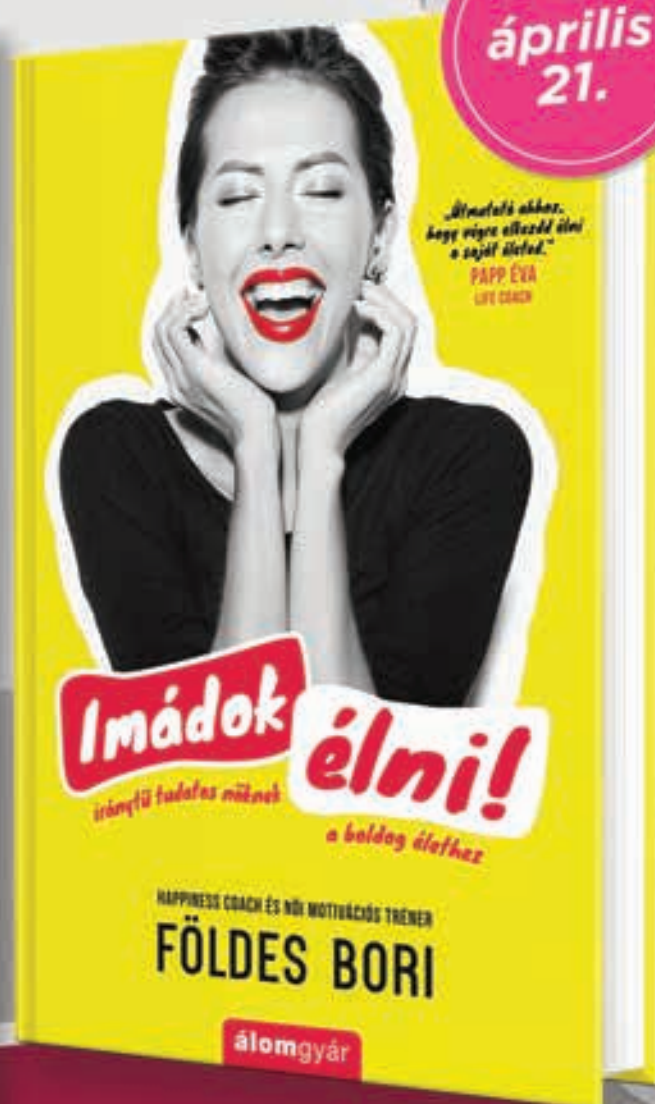
Bettina: Tele meglepetésekkel. Meg persze könyvekkel. És nem utolsósorban: sok-sok önismereti tisztulással, fejlődéssel.

Zsófi: Rengeteg tanulással, felismeréssel, fejlődéssel, és mély emberi kapcsolatokkal.

(x)

FÖLDES BORI

április
21.



Egyszerre vezet be bennünket testünk és
lelkünk mélységeibe, ami által képesek leszünk
önmagunkra és a világra is jobban rálátni.

álmogyár



Napsütötte vakáció az Abacus hotelben

a fővárostól mindössze 15 percnyi autóútra, Herceghalmon



ínycsiklandozó kulináris élmények



Abacus wellness birodalom



feledhetetlen élmények „kicsiknek és nagyoknak”



20% italkedvezményre jogosító kupon*

*mely felhasználható a szálloda éttermében vagy a Forza bárban történő italfogyasztás során
A csomag foglalható a honlapon, telefonon vagy emailben.

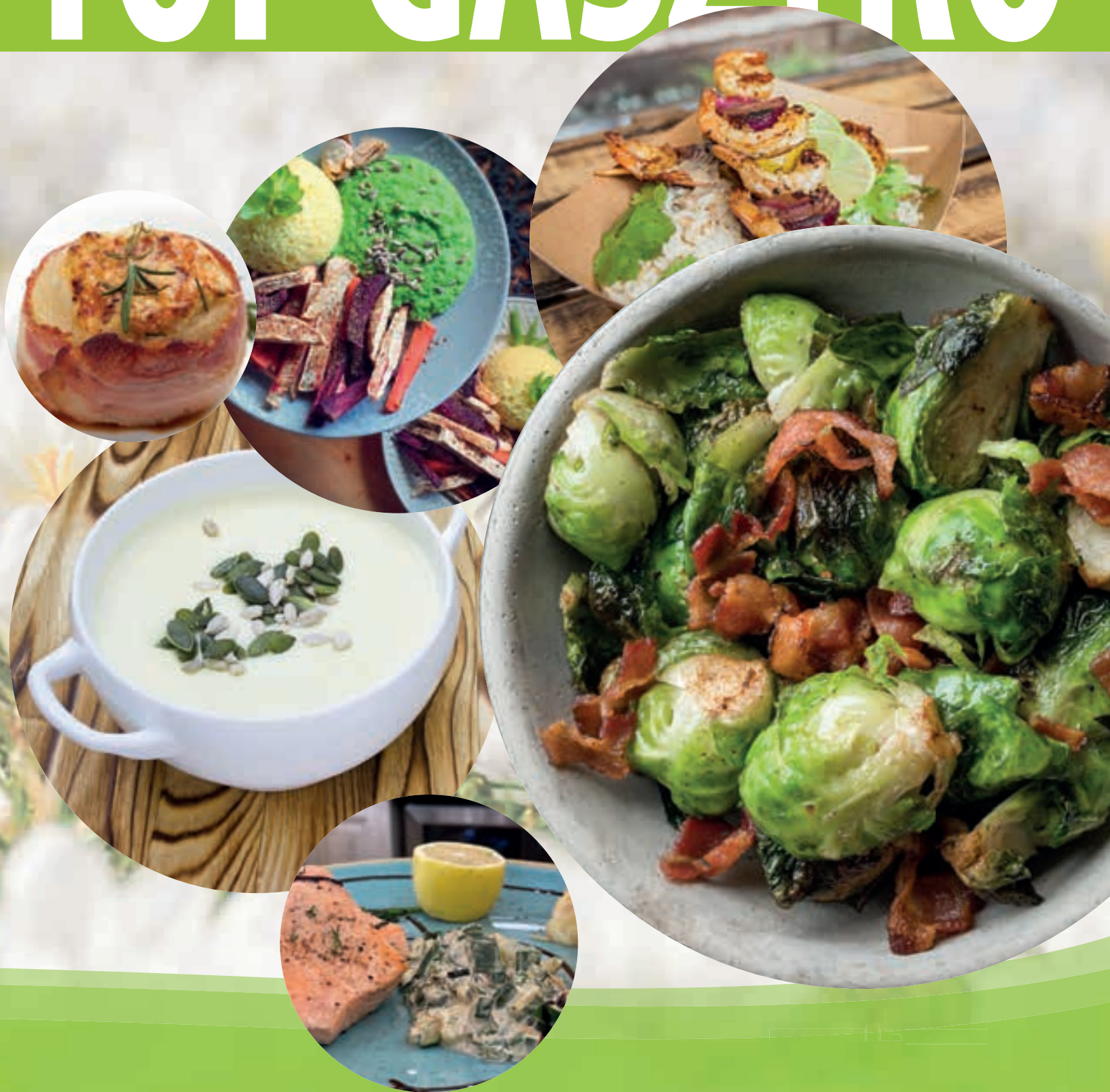
SIKERES NŐK
Legyen ön is sikeres!

www.sikeresnok.hu

2022 április, XXV. évfolyam, 275. szám

Ára: 980 Ft

TOP GASZTRO



VEGÁN VERA

*„A munkám a hobbim, minden inspirál,
ami a természettel, természetességgel függ össze...”*



*Héthy Veronika Vegán Vera
néven készíti gasztrobloggeres
vegán receptjeit. Vera mesélt
nekünk mindennapjairól
és hogy honnan jött
a főzés szeretete.*

– **Milyen volt a gyerekkora?**

– Alapvetően boldog gyerekkorom volt, és nagyon szerencsésnek érzem magam, mert vidéken nőtem föl és ezért megtanultam a természet törvényeit, magamba szívtam annak a szeretetét. Sokat voltunk a nagyszülőknél (alig vártuk a vakációkat), ahol termálfürdő volt, egész nap abban pancsoltunk a húgommal, aztán a fürdő melletti meleg pataokban figyeltük nagy izgalommal az élővilágot. Volt ott minden, bizonyára valaki beleöntötte a megunt akváriumot és a színes guppik elszaporodtak, a kecskébékák egész nap karattyoltak. Jó móka volt. A gazdag élővilágot a rengeteg pióca csak még érdekesebbé tette és mi nyakig cuppogtunk a sárban, vagy feküdtünk kidőlve a kajakomában a nagymama pompás ételeitől. Sajnos jött a szüleim válása, ami kissé felborította a gyerekkorunk biztonságát, sokat voltunk egyedül. Kb. 10 éves korom óta sulis, a napi feladatok mellett sokszor sütöttem-főztem, egész korán fedeztem fel a konyha örömeit. Nagyon élveztem az alkotói feladatot. Jó bulikat csaptunk a konyhában.

– **Mit hozott a szülői házból?**

– Sok mindent. Megtanították mit jelent a becsület, tisztelet és a feltétel nélküli

szeretet. Megtanultam elfogadónak lenni és magamat fejleszteni. Megtanultam milyen fontos a családi kötelék, a megbecsültetés, a szorgalom, a kitartás... A család a központ minden örömeivel, ízével, hangulatával, kihívásával együtt. Meghatározta az egész gyerekkoromat és befolyásolta az életemet.

– **Kitől tanult főzni, ki volt, aki inspirálta?**

– Nagyszülőktől és a szüleimtől tanultam meg már kislány koromban a konyha titkait, ők csepegtették belém intenzíven a főzés tudását és szeretetét. Tőlük tanultam meg, hogy a nő egyik csodálatos feladata a család táplálása. Most egyedülálló anya vagyok, de fontosnak tartom, hogy a lányomnak is átadjam ezt a tapasztalatot és óvjam őt, amennyire csak lehet. Vegán konyhát vezetek, ahol naponta nagy mennyiségben főzök és igaz, hogy kemény fizikai munka, sokszor elfáradok, de nagyon hálás vagyok, hogy azt csinálhatom, amit szeretek. A munkám a hobbim, minden inspirál, ami a természettel, természetességgel függ össze, nagy világjáró vagyok, az utazásaim során, különböző nemzetek gasztronómiája is hat rám.

– **Van esetleg saját kertje, ahol megtermeszti a növényeket, vagy máshol vásárol?**

– Nemrég költöztem haza Spanyolországból, ahol közvetlenül a tengerpart mellett laktam, /ami nem igazán termőföld/ amióta ismét Budapesten élek, sincs lehetőségem az alapanyagokat megtermeszteni, csak fűszernövényeket nevelek, van egy kis mikrokertem, ahol csíráztatok. A mindennapi konyhához a zöldségeket, gyümölcsöket, magvakat kizárólag a piacon veszem és igyekszem azt is a magyar őstermelőktől beszerezni. Nálunk az alapanyagok vásárlása, kimondottan egy program, a lányommal ilyenkor minőségi időt töltünk a piacon majd otthon igazi lakomát csapunk úgy, hogy közben nagyokat beszélgetünk.

– **Miért pont a vegán ételek?**

– Először az állatok miatt hagytam el a húsos ételeket, majd teljesen növényi étkezésre váltottam, de évek óta egy magasabb ideológiai történet, mondhatni szakrális érzés csatlakozott ehhez, ami még jobban kiszélesíti és megtartja ezt az egészet. Észrevettem, hogy az emésztésem sokkal könnyebb lett, a hajam, a bőröm kezdi visszanyerni egészségesebb formáját, sokkal stabilabb az egészségi állapotom.

– **Vannak kedvenc fogásai?**

– Szezonálisan változik az ízlésem, úgy is vásárolok, hogy az évszaknak megfelelő zöldségeket, gyümölcsöket, magvakat veszem meg. Télen inkább a száraz hüvelyeseket esszük, burgonyaételeket, tésztákat, olajos magvakat, fermentált savanyúságot, tavasztól késő őszig pedig amit ad a természet. Kimondottan szeretem a főzelékeket, a rakottakat... savanyú káposztából készült ételeket, nyaranta viszont szinte nyersen táplálkozunk.

– **A vegán táplálkozáson kívül mit tesz saját és családja egészségének megőrzéséért**

– A vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket igyekszem pótolni külön

is, hisz sajnos a zöldségek, gyümölcsök, magvak sem olyan minőségűek már mint 30 évvel ezelőtt. Tudatosan használok sok olívaolajat és az olíva levelének, a hidegen sajtolt prését fogyasztjuk minden nap. A mediterrán népek fő egészség megőrző alapja. Sokat bringázunk, gyalogolunk, sportolunk. Fontosnak tartom a friss levegőt. Benne vagyok egy közösségben, ahol fákat ültetünk és virágokat termesztünk a porzó rovaroknak. A hangsúly, a tudatoságon van és azon az igyekezeten, hogy minél többet segítsék a létezésemmel. A lényeg a fejlődésen, odafigyelésen, a törődésen, a példamutatáson van.

– Mire a legbüszkébb a szakmai életében?

– Több mindenre vagyok büszke. Nem tudom, meghatározni, hogy mire vagyok a legbüszkébb, de büszke vagyok arra, hogy ami ösztönösen bennem van, azt tudom fejleszteni, kitartó vagyok, örök optimista és nem utolsó sorban, hogy olyan emberektől kapok pozitív visszajelzést, elismerést, akiktől sokat tanultam és mai napig tanulok.

– Olvas hasonló blogokat, vagy szakmai könyveket akár külföldi lapokból is merít ihletet?

– A növényi táplálkozás alapjai a Bibliában is benne vannak, ez a kiindulópontom, de olykor megnézek ezt-azt a magyar- illetve külföldi vegán könyvészetben, de legfőképpen magamat inspirálom. Arra nem igazán van időm, hogy rendszeresen rákeressek anyagokra, érdekes módon pl. a főzős videók egyáltalán nem kötnek le. Inkább a vegán ismerőseim tapasztalatából tanulok, vagy ha pl. utazásaim során kimondottan ízlik valami azt én is megalkotom, ott helyben informálódok.

– Milyen egy tökéletes napja?

– Amikor fáradt vagyok, a tökéletes nap a lézi üzemmód; amikor végre ki tudom magam aludni, magamtól kelek föl és egész nap lustálkodhatok. Elégedett típus vagyok, az a tökéletes nap, ami aznap történik, szeretem magamban, hogy az apróságoknak is nagyon tudok örülni. Szeretem a frissítő zuhanyt, mely után, megiszom a közeli préseldében a frissen facsart koktélt, beszaladok a munkahelyemre, ahol jó nagy adagokat főzök, délután egy jó kis edzés szaunával majd az estét egy jó beszélgetéssel zárom a lányommal, inspiratív előadással, hálával. Így megvan a fizikai és szellemi feltöltődése is a napomnak. A lényeg, hogy

egészségesek legyünk, együtt legyek a lányommal, szüleimmel, testvéremmel, családdal, barátaimmal, önmagammal, és nem utolsó sorban Istennel.

– Van hobbija?

– Nagy utazó vagyok, nagyon sokat utaztam külföldre ahol sok időt szántam az ottani kultúra megismerésére és ezt sosem a szokványos turistaútvonalon tettem, mivel így tényleg megtapasztaltam az ország igazi arcát. Ez megmaradt, bár a pandémia miatt kevesebbet megyek külföldre, inkább most Magyarországon van a fókusz. Voltaképpen a vegán gasztronómia is hobbi, igaz, hogy korábban ez inkább a saját részre szolt, de úgy érzékelem, hogy igény van a munkámra, egyre többen kíváncsiak a receptjeimre, tanácsa-

imra. A teljes értékű növényi alapú étrenddel is lehet egészségesen és változatosan étkezni, ugyanakkor abszolút tévhit, hogy drága. A receptjeimet igyekszem mindig úgy összeállítani, hogy gazdaságosak is legyenek, ne csak finomak és táplálók.

– Mik a további közeli és távolabbi tervei?

– Pár éve egyre jobban fogalmazódik bennem egy könyv és amint megérik, papírra fogom vetni. A terveim között az is szerepel, hogy Pilisi erdő mentére kiköltözni és teljesen leszakadni a nagyvárosi életéről. Nagyon várom, hogy beinduljanak az utazások és újra rendszeresen bűvárkodjam, megvalósítsam a célokat, a jég alá merülni.

– Szerk. –

Fotó: Szabadi-Nagy Katalin



Előétel – „Májás”, babos falatkák, vegyes salátával



Húsvéti menüisor Vegán Vera módra



Ez a kence ízre és állagra nagyon hasonlít a májkrémhez. Most vörösbabból készítettem el, de sárgaborsóból, csicseriborsóból, tofuból, dióból, kesudióból vagy akár lencséből is nagyon finom. Sőt, kimerem jelteni, hogy bármelyik finomabb, mint az eredeti májkrém. Én bevallom őszintén, ha túllövöm a családnak a szombati sólettet akkor szoktam bedarálni a megmaradt babot és csinállok belőle ilyen ínycsengőt. Ha konzerv babból csináljuk, kb 5 perc alatt készen van.

Hozzávalók

- ☞ 250 dkg bab
- ☞ 5 dkg hagyma (kókusz zsíron megdinsztelve)
- ☞ 3 gerezd fokhagyma
- ☞ só, zöldbors, majoránna, bazsalikom, rozmaring, füstölt piros paprika (ha nincs füstölt paprika, akkor folyékony füstöt használhatunk) sörélesztő.

Elkészítés

- 1 A hozzávalókat egy tálba rakom és csomó mentesen össze turmixolom.
- 2 Rögtön fogyasztható, de érdemes berakni a hűtőbe, hogy összeérjen. Pírtott kenyérrel, vagy valamilyen zöldséggel tálalom.
- 3 A vegán barátaim között igazi kuriózumnak számít, mind a tíz ujjukat megnyalják utána.





Leves - Gazdag zöldborsóleves, petrezselymes gríz galuskával

Ez a Jolly Joker levesem, mert olyan emberrel még nem találkoztam, aki ne szeretné a zöldborsó levest, főleg, ha gríz galuska van benne. Ráadásul nagyon gyorsan kész van.

Hozzávalók a leveshez

- ☞ 20 dkg hagyma
- ☞ 60 dkg sárgarépa
- ☞ 30 dkg fehérrépa
- ☞ 20 dkg zeller
- ☞ 60 dkg burgonya (tudom ez nem szokott benne lenni, de nálam nincs kőbe vésett recept, inkább az, hogy éppen milyen zöldség van otthon. Így kicsit mindig más az, amit az asztalra tálalok.
- ☞ 50 dkg zöldborsó
- ☞ ízlés szerint, só, zöld bors, hintésnyi pirospaprika
- ☞ 1 ek. olaj

Hozzávalók a gríz-galuskához

- ☞ 40 dkg gríz
- ☞ 3 dl víz
- ☞ 0,05 dl olaj
- ☞ színe miatt egy kávéskanál kurkuma, de elhagyható
- ☞ ízlés szerint só, petrezselyem
- ☞ 1 mk. sütőpor

Elkészítés

- 1 A grízgaluskával kezdünk, mert annak állni kell, hogy ne essen szét. Összekeverem az alapanyagokat és berakom a hűtőbe pihenni.
- 2 Addig a zöldségeket megtisztítom és feldarabolom. Kevés olajon először a hagymát, majd a sárgarépát, fehérrépát és a zellert megdinsztelem. Nagyon fontos, hogy zöldségek, jól átdinsztelődjenek, mert ez adja a zöldség levesünk alap ízét.

3 Pici piros paprikával meghintem és a nagyobb kockára vágott krumplit belerakom és felengedem vízzel.

4 Amikor már majdnem megfőtt, akkor rakom bele a zöldborsót és ha kell utánaízesítek.

5 A gríz galuskát én mindig külön lábasan készítem, mert szeretem, ha a levesemnek szép tiszta marad a leve.

6 Vizes kanállal, forró vízbe szagatom, és mikor feljön a tetejére akkor hagyom még pár percet hadd főjön. Egyet mindig kiveszek és kettévágom, hogy tényleg készen van.

7 Egyszerű leves, de a galuska feldobja és ha zsenge borsóból csinálom, rakok bele néhányat a hüvelyéből is plusz íznek.





TAVASZI RECEPTEK

Főétel – Nem tejszeles szójapörkölt, tönköly nokedli



most fokhagyma, só, őrölt babérlevél, pici kömény került bele.

Hozzávalók

☞ 15 dkg szójakocka

Fűszerek az áztatáshoz

- ☞ 5 ek. olaj
- ☞ 40 dkg hagyma
- ☞ 3 db lecsó paprika
- ☞ 1 db húsos paradicsom
- ☞ 5 gerezd fokhagyma
- ☞ só, zöld bors, majoránna, petrezselyem,
- ☞ kukoricaliszt
- ☞ yofu

Hozzávalók a nokedlihez

- ☞ 50 dkg liszt
- ☞ 5 dl víz
- ☞ 0,1 dl olaj
- ☞ só

Elkészítés

- 1 Másnap vörös és fokhagymát pirítok - rádobom a kinyomkodott kockákat-megszórom pirospaprikával.
- 2 Én még a nagytól, úgy tanultam, hogy pörköltet mindig háromszor sütjük zsírára. Tehát, átsütöm a hagymás olajon a kockákat, feldarabolt paradicsomot és paprikát rakok bele bőven, azzal is lesütöm, majd felengedem vízzel, hogy ellepje és azzal is rotyogtatom. Ízesítettem szájíz szerint, sóval, borssal, majoránnával, petrezselyemmel. (Lehetőség szerint friss zöldfűszerrel dolgozok, amit csak a végén rakok az ételbe.)
- 3 Amikor már majdnem kész van yofuval és kukoricaliszttel felhúszom-szaftosítom, amitől tényleg paprikás csirke jellege lesz az ételünknek.

A szójapörköltöm megszólalásig hasonlít a Mamikám csirke perkeltjéhez. Igen tudom, ez most hihetetlenül hangzik, de tökélyre fejlesztettem.

Az van, hogy sokunk-mi retró vegánok, akik nem növényi táplálkozáson nőtünk fel, mi nagyon tudjuk értékelni, ha sikerül visszavillantani a régi ízeket. Mivel sokan szerettük a hús ízét, de az állatok miatt erről lemondtunk ez nagyban segít, hogy ne érezzük a hiányát a gyermekkor ízeinek. Na de a lényeg; én ezzel a pörivel mindig nagyon betalálok, csak tudni kell pár trükköt, hogy tényleg isteni legyen.

Először is: ha szójas ételt csinállok, mindig beáztatom a kockákat, lehetőség szerint főzés előtt már egy nappal jó fűszeres friss vízbe. A fűszerek mindig attól függenek, milyen ételhez használom majd fel. Itt





TAVASZI RECEPTEK

Desszert – Kölestűrös palacsinták



Bizony, bizony mondom néktek; kölesből lehet túrót csinálni, ráadásul nagyon egyszerűen.

Hozzávalók a palacsinta tésztához

- ☞ 50 dkg teljes kiőrlésű tönköly liszt
- ☞ buborékos víz
- ☞ 0,5 dl olaj
- ☞ pici só

Hozzávalók a töltelékhez

- ☞ 25 dkg köles
- ☞ 5 dl víz
- ☞ pici só
- ☞ citrom, nádcukor,
- ☞ yofu

A palacsinta tésztát mindenki túlspirázza. Persze, én is szoktam ezt azt belerakni, hogy villantsak egy új fancy recepttel. Na de, az alap tésztához, nem kell más, csak jó minőségű liszt, szóda, olaj meg kicsi só. Palacsinta sűrűségűre kikeverjük a tésztát és állni hagyjuk.

Elkészítés

- 1 A kölest mindig forró vízzel mosom át, sokkal jobb íze lesz.

- 2 Sós vízben felrakom főni és mikor már majdnem kész van, letakarom hadd puhuljon tovább a saját gőzében.
- 3 Hanyagul átbötmixerezem, így maradnak benne egész szemek és úgy még jobban hasonlít a túró jellegére.
- 4 Ízlés szerint, citromlével, vaníliás cukorral, beáztatott mazsolával átkeverem. Lehet belerakni szója joghurtot, ha szeretnéd lágyítani a töltelékét.
- 5 Már csak tölteni kell, csavarni és ham bekapni.

A recepteket úgy választottam meg, hogy ne legyen nehéz elkészíteni és ne drága alapanyagokból álljanak így bárki számára elérhető, aki nyitott arra, hogy új dolgokat próbáljon ki.

Vegán Vera



TAVASZI RECEPTEK



Mediterrán sajtszósos csirke

Korcsmáros Nóra kedvenc receptjei

Hozzávalók

- ☞ 1 kg csirkemell felkockázva
- ☞ 2 ek. liszt
- ☞ 2 ek. olaj
- ☞ 2 dl fehérbor
- ☞ 1 ek. vörshagymakrém
- ☞ 3 ek. paradicsompüré
- ☞ só, bors, friss bazsalikom (10-15 levél)
- ☞ 25 dkg reszelt trappista sajt
- ☞ 2,5 dl tejföl

Elkészítés

- 1 | A felkockázott, besózott, liszttel megszórt csirkét megpirítjuk olajban.
- 2 | Kivesszük egy tálra, közben megfuttatjuk a vörshagymakrémet és a paradicsompürét.



- 3 | Beleöntjük a fehérbort, hozzáadjuk a bazsalikomleveleket és jól kiforraljuk.
- 4 | Visszatesszük a husikat, egy kevés vizet önthetünk még rá, de csak annyit, hogy éppen csak ellepje, lassan puhára pároljuk.
- 5 | Közben a sajtot összekeverjük a tejjel, belekeverjük a szaftba, és még pár percig főzzük. Rizzsel vagy tésztával tálaljuk!



Vegán Kurkumás Répaleves

Tavasszal kedve támad az embernek egy egészséges, friss zöldséges, zamatos, krémes, könnyű, de tápláló, és nem utolsósorban szép színű leveshez! Legalábbis szerintem.

Hozzávalók

- ☞ 7-8 szép répa
- ☞ 1 vörshagyma
- ☞ 1 ek. kókuszolaj
- ☞ 2 dl kókusztej
- ☞ 1/2 kk. kurkuma
- ☞ só, bors

Elkészítés

- 1 | Először az olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát.
- 2 | Majd rádobjuk a répakarikákat. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a fűszereket, mixeljük, majd a kókusztejjel még egy kicsit továbbfőzzük!
- 3 | A tetejére répa és cukkini chips került!





TAVASZI RECEPTEK

Babka

Hozzávalók a kalácstésztához

- ☞ 2,5 dl tej
- ☞ 7 g szárított élesztő
- ☞ 3 ek. cukor
- ☞ 50 dkg liszt
- ☞ 1 kk. só
- ☞ 10 dkg vaj olvasztva
- ☞ 1 tojássárgája
- ☞ 1 egész tojás

Hozzávalók a krémhez

- ☞ 20 dkg étcsokoládé
- ☞ 3 ek. cukor
- ☞ 1 zacskó vaníliás cukor
- ☞ 1 dl tejszín
- ☞ 5 dkg vaj
- ☞ 2 ek. nutella

Hozzávalók a cukorsziruphoz

- ☞ 0,5 dl víz+5 dkg cukor összefőzve

Elkészítés

1 A tészta hozzávalóit összedolgozzuk majd lefedve hűtőben kelesztjük minimum 1 éjszakát. Két egyszerű kalács vagy egy nagyobb méretű koszorúforma jön ki ebből a mennyiségből.

2 1 db kalácshoz; 30x40 cm-es téglalapot nyújtunk ki, megkenjük a tölték felével (amit előzőleg gőz fölött összeolvasztottunk) és feltekerjük a hosszabbik oldalánál.

3 Hosszában elvágjuk, és töltéssel felfele összefonjuk. Kivajazott



gyümölcskenyérformába vagy tortaformába helyezzük.

4 Tojással megkenjük, és 35 percig 190 fokon sütjük úgy, hogy félidőben érdemes lefedni.

5 A kihűlt cukorsziruppal még melegében meglocsoljuk.

Pisztáciakrémes csokis nyuszifészek torta

A csokis piskóta hozzávalói

- ☞ 5 tojás
- ☞ 10 dkg cukor
- ☞ 20 dkg étcsoki
- ☞ 2 ek. liszt

Elkészítés

1 5 tojást szétválasztok. Sárgáját 10 dkg cukorral keverem ki, közben 20 dkg étcsokit olvasztok, miután kihűlt óvatosan belekeverem a cukros sárgájába.

2 2 evőkanál lisztet, majd a felvert tojásfehérjét is hozzáadom. 4 db 17 cm-es tortaformában sütöttem ki 12 percig 160 fokon.

A krém hozzávalói

- ☞ 20 dkg natúr hámozott pisztácia
- ☞ 170 ml sűrített tej



- ☞ 250 g mascarpone
- ☞ 50 g porcukor

Elkészítés

3 20 dkg natúr, hámozott pisztáciát 8 percig sütőben pörköltem, majd ledaráltam.

4 170 ml sűrített tejet, 250 gramm mascarpone és 50 gramm porcukrot kevertem hozzá. Hűtőbe tettem pár órára.

5 Megkentem szép sorban a tortalapokat, a tetejére is pisztáciakrém került, valamint durvára vágott pisztáciát szórtam még rá. A színes csokitojásokat a Mixit-től rendeltem.

6 Oldalra pedig vajaskeksz-nyuszikat ragasztottam. (Keks: 30 dkg liszt, 20 dkg vaj, 10 dkg porcukor, 1 tojássárgája).

7 A nyuszik kezében a piros tojás: ételfestéssel mázolt mandula. A torta oldalára sima mascarpone (250 g mascarpone 1 ek. porcukor) krém került, azzal rögzítettem a kekszeket. Fogyasztás előtt legalább 1 napig érdemes hűteni.



Dr. Kolyvek Antónia tavaszi menüsoara

Jön a tavasz, a megújulás időszaka. Sok vitaminban és tápanyagban gazdag étel kerül az asztalunkra. Ebből hoztam egy tavaszi menüt. A hozzávalók 4 személyre értendők!

Őzgerincben készített franciasaláta

Hozzávalók

- ☞ 10 tojás,
- ☞ 2 szál sárgarépa
- ☞ 1 marék zöldborsó (lehet mirelit is)
- ☞ 1 db alma
- ☞ 2-3 db pici savanyú uborka
- ☞ 1 burgonya
- ☞ 1 kis tubus light majonéz
- ☞ 1kk. mustár
- ☞ 2 dl 15%-os tejföl
- ☞ só, bors, porcukor
- ☞ 1 csomag zselatin (lehetnek zselatin lapok)
- ☞ 1dl víz

Elkészítése

- 1 | A tojásokat keményre főzzük és kihűtjük.
- 2 | A répát és a burgonyát egészben sós vízben megfőzzük, végül a borsót is hozzáadjuk.
- 3 | Amikor minden kihűlt a zöldségeket felkockázzuk.
- 4 | A savanyú uborkákat és az almát héjával együtt szintén apróra kockázzuk.
- 5 | A 7 db főtt tojás sárgáját összetörjük villával és hozzáadjuk a majonézt, a mustárt, ízlés szerint sózzuk és borsozzuk, porcukort is teszünk bele.

- 6 | A 7 db tojás fehérjét is apróra kockázzuk és összekeverjük az apróra kockázott zöldségekkel, végül ráöntjük a telfölös keveréket is és a vízben felfőzött, majd kissé lehűlt zselatint.
- 7 | Egy őzgerincformát kibélelünk folpack-kal és beleöntjük a keverék felét és a maradék 3 db keménytojás elfelezzük majd az őzgerincben lévő keverék közepébe helyezzük és ráöntjük a maradék keveréket is, 1 éjszakára hűtőbe tesszük.

Nagyon finom előételnek, de akár hidegtál része is lehet!





Római tálban készült tavaszi csirke

A római tálban azért szeretik ételt készíteni, mert csak össze kell rakni a hozzávalókat, majd a sütőben az étel „magától” elkészül, nem kell külön köretet készíteni és minden íz benne marad a húsban, a zöldségben.

Hozzávalók

- 6-7 szelet vékony bacon szalonna
- 3-3 db alsó- és felsőcomb
- 2 db csirkemell
- 4 db csirkeszárny
- 4 szál sárgarépa
- 2 szál fehérrépa
- 1 fél zeller
- 1 szál póréhagyma
- 2 szál újhagyma
- 5-6 fej gomba (de bármilyen szezonális zöldséggel lehet készíteni)
- 1 dl száraz fehér chardonnay
- só, bors, kakukkfű
- 3-4 ek. olívaolaj

Elkészítése

- 1 A húsokat alaposan megsózzuk, borsozzuk és fűszerezzük.
- 2 A római edény alját kibéleljük bacon szalonnával, majd rátesszük a felkarikázott póréhagyma és újhagyma felét, a hosszabb gerezdekre vágott zöldségek felét után jön egy réteg hús, majd újra a hagyma és zöldség és a tál tetejét csirkével zárjuk.
- 3 Végül nyakon öntjük borral és az olíva olajat is ráöntjük.
- 4 Hideg sütőbe toljuk és kb. 180-200 fokon 45 percig sütjük, majd a római tál fedőjét levéve további 10-15 percig pirítjuk.





Málnás Mennyország

Egy gyors sütés nélküli édesség, ami nagyon mutatós és finom! Nemcsak málnával, hanem más friss gyümölccsel is elkészíthető pl. eperrel, szederrel, áfonyával vagy akár mangóval is.

Hozzávalók 4 db kis kehelyhez

- 30 dkg gyümölcs
- 15 dkg durvára darált zabkeksz (lehet csokis is)
- 1 marék sózott piskóta
- 5 dkg olvasztott vaj
- 250 ml mascarpone sajt
- 8 dkg porcukor vagy lehet folyékony édesítő
- 1 vanília cukor vagy 1 ek. aroma
- 2 dl habtejszín

Elkészítése

- 1 Az olvasztott vajjal elkevert zabkekszet a tálkát aljára nyomkodjuk, a mascarpone-t az elkeverjük a felvert tejszínnel és beletesszük a porcukrot, a vaníliacukrot.
- 2 A kicsit összeturmixolt málnát vagy más gyümölcsöt pedig a tejszínes krémmel rétegezzük. Jót tesz az édességnek, ha apróra tört sós piskótát vagy mandulát teszünk a tetejére díszítésnek. A sós és édes íz együtt nagyon jó harmóniát alkot.

Jó étvágyat!

Dr. Kolyvek Antónia
Ügyvéd, öltözképző-stylist





TAVASZI RECEPTEK

Brutális báránykebab csipős csiliszósszal

NAGY BANDÓ ANDRÁS receptje

Hozzávalók

- ☞ 500 g báránycomb, kockára vágva
- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 1 tk. szárított kakukkfű
- ☞ 1 tk. pirospaprika
- ☞ 1 tk. őrölt római kömény
- ☞ 1 nagy lepénykenyér
- ☞ 1 kis fej lila hagyma karikára vágva
- ☞ 1 paradicsom, feldarabolva
- ☞ kis csokor friss korianderzöld, felaprítva
- ☞ 1/2 citrom
- ☞ saláta
- ☞ só és bors

A tálaláshoz

- ☞ Sriracha a vagy más csipős csiliszós és natúr joghurt, a tálaláshoz.



Elkészítés

- 1 Közepes méretű tálban összekeverjük a bárányhúst az olívaolajjal, a kakukkfűvel és a fűszerekkel, majd ízlés szerint sózzuk és borsozzuk.
- 2 Felforrósítunk egy nagy grillserpenyőt, vagy begyújtjuk a grillsütőt.
- 3 A bárányhúst két nagy nyársra tűzzük, és előmelegített serpenyőben oldalanként 4-5 percre sütjük, vagy amíg ízlésünknek megfelelően át nem sül.
- 4 Egy nagy, felforrósított száraz serpenyőben oldalanként pár másodpercre sütjük a lepénykenyert, hogy megpuhuljon.
- 5 Levezzük a bárányhúst a nyársokról, a lepényekre tesszük, és megpakoljuk hagymával, paradicsommal és korianderzölddel és a salátával.
- 6 Ráfacsarjuk a citromot, és azonnal tálaljuk. Csiliszószt és joghurtot adunk hozzá.

Piri-Piri csirke

FÁBIÁN ÉVA receptje

Hozzávalók

- 8 csirke alsócomb
- 1,5 tk. zúzott, szárított piros csilipaprika
- 2 gerezd fokhagyma, zúzva
- 1 tk. szárított oregánó
- 2 tk. pirospaprika
- ½ citrom leve
- só és bors



Tálaláshoz

- citromgerezdek, vegyes salátalevelek, tortillalapok

Elkészítés

- 1 | A sütőt előmelegítjük 220 °C-ra (gázsütő 7-es fokozat).
- 2 | Mély bemetszéseket ejtünk a csirkecombokon ott, ahol a legvastagabb a hús.
- 3 | A csilit, a fokhagymát, az oregánót, a pirospaprikát és a citromlevet nagy keverőtálba tesszük. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd összekeverjük.
- 4 | Beletesszük a csirkecombokat, és megforgatjuk, hogy a pác egyenletesen bevonja őket.
- 5 | Nagy, magas falú tepsiben egy rétegben elrendezzük a combokat. Előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük őket, és időnként megforgatjuk. A sütési idő elteltével ellenőrizzük, hogy a hús megpuhult-e, és a legvastagabb részébe szúrt nyárs nyomán tiszta saft buggyan-e ki.
- 6 | A csirkecombokat tálalótálra tesszük, citromgerezdekkel, vegyes salátalevelekkel és tortillával tálaljuk.



TAVASZI RECEPTEK

Spagetti húsgolyókkal

KISZEL TÜNDE konyhájából



Hozzávalók

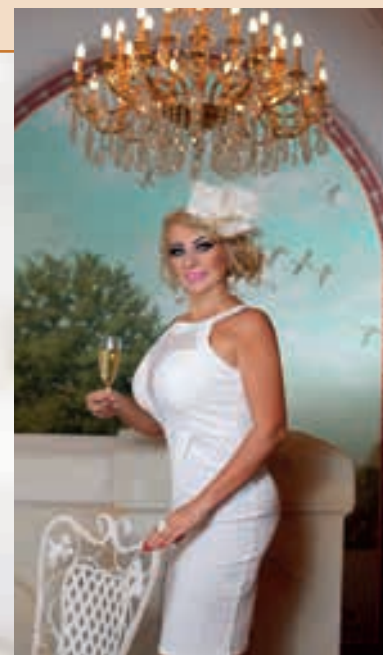
- 2 ek. olívaolaj, plusz a kikenéshez
- 1 fej vöröshagyma, apró kockákra vágva
- 4 gerezd fokhagyma finomra vágva
- 1/2 tk. szárított olasz zöldfűszer-keverék
- száraz kenyér, héj nélkül kb. 14 dkg zsemlemorzsa
- 4 ek. tej
- 900 g darált marhahús, jó hidegen
- 2 nagy tojás, enyhén felferve
- 5 ek. friss sima levelű petrezselyem, összevágva
- 55 g frissen reszelt parmezán, plusz a tálaláshoz
- 1,5 l tésztaszósz (ez lehet készen vásárolt vagy magunk által készített szósz)
- 450 g vastag spagetti száraztészta
- só és bors

Elkészítés

- 1 Az olívaolajat felforrósítjuk egy lábosban. A hagymát, a fokhagymát csipetnyi sóval együtt beledobjuk, és közepesen alacsony lángon 6-7 percre pároljuk, amíg a vöröshagyma megpuhul majd aranybarnára sültek. Levesszük az edényt a tűzről, hozzákeverjük a szárított zöldfűszereket, és szobahőmérsékleten hagyjuk kihűlni.
- 2 A kenyeret kis darabokra tépkedjük, és konyhai ropotgépbe tesszük – a gép méretétől függően akár több adagban. Finom

zsemlemorzsává aprítjuk – összesen 140 g morzsára van szükségünk.

- 3 A zsemlemorzsát tálba tesszük, összeforgatjuk a tejjel, és 10 percre állni hagyjuk, hogy megszívja magát.
- 4 A sütit előmelegítjük 220 °C-ra (gázsütő 7-es fokozat). Egy tepsit kikenünk olajjal.
- 5 A marhahúst, a tojásokat, a petrezselymet, a sajtot, a zsemlemorzsát és a kihűlt hagymás keveréket 2 tk. sóval és 1 tk. borssal tálba tesszük. Kézzel jól összekeverjük, hogy alaposan elvegyüljenek a hozzávalók.
- 6 Benedvesített kézzel kis adagokat veszünk a keverékből, és kb. golfabda méretű golyókat formázunk belőlük.
- 7 A húsgolyókat az előkészített tepsibe tesszük és előmelegített sütőben 20 percre sütjük. Közben a tésztaszósz lábosba öntjük, 225 ml vizet öntünk hozzá és gyöngyözésig forraljuk. Amikor a húsgolyók készen vannak, áttesszük a forró mártásba. Az edény alatt visszavesszük a lángot takaréka lefedjük, és lassú tűzön 45 percre főzzük a húsgolyókat.
- 8 Nagy lábosban enyhén sós vizet forralunk, beletesszük a spagettit és ahogy puhul, bekanyarítjuk a szálakat az edény fala mellé, hogy víz alá kerüljenek. Miután ismét felforrt kb. 10-12 percre főzzük a tésztát, amíg megpuhul, de még al dente.
- 9 A tésztát leszűrjük, lecsöpögtetjük, majd nagy tálalótálba tesszük, rákanalazunk valamennyit a húsgolyók mártásából és összeforgatjuk vele. Rápakoljuk a húsgolyókat és a maradék szósz is, megszórjuk sajttal, és azonnal tálaljuk.



Fotó: Budai Tibor



TAVASZI RECEPTEK

Rántott tejpuding (Leche frita)

VÁNCSA ISTVÁN
receptje



Spanyolország északi részéről, konkrétan Castilla y Leónból, még pontosabban Palenciából (nem Valencia, hanem Palencia) származó desszert, de ma már az egész országban ismerik. Nevének jelentése „rántott tej,” ami – bármily furán hangzik is amúgy –, jól fedi a lényegét. Készítésekor arra kell ügyelnünk, hogy a 3. pontban leírt művelet eredményeképp a massa kellőképpen sűrűsödjön be.

Hozzávalók

- ☞ 1 l tej
- ☞ 3,5 ek. (kb. 2,5 dkg) kukoricakeményítő
- ☞ 5 dkg liszt
- ☞ 10 dkg cukor
- ☞ egy fahéjrúd
- ☞ citromhéj,
- ☞ fél tk. (kb. 2,5 ml) vaníliakivonat
- ☞ bő egy dl olívaolaj,
- ☞ 2 db tojás

Tálaláshoz

- ☞ cukor, őrölt fahéj, plusz esetleg valamilyen tejes fagyalt.

Elkészítése

- 1 Keverjük össze a kukoricakeményítőt a cukorral és a liszt felével, majd adjunk hozzá negyed liter tejet. Habverővel dolgozzuk össze alaposan és tegyük félre.
- 2 A többi tejet forraljuk fel, majd vegyük le a tűztől. Adjuk hozzá a fahéjrudat, a citromhéjat és a vaníliakivonatot. Keverjük össze és öt percig hagyjuk állni.
- 3 Szűrjük az előző keverékhez, tegyük a tűzhelyre és közepes hőfokon kevergessük, amíg jól be nem sűrűsödik, negyedórát vagy tovább.
- 4 Öntsük az eredményt egy kiolajozott tepsibe, akkorába, hogy a benne levő keverék mélysége körülbelül két centi legyen. Takarjuk le sütőpapírral vagy műanyag fóliával és tegyük a hűtőbe másnapig.

- 5 Vegyük ki, kockázzuk fel, majd felvert tojásba és lisztbe forgatva bő olajban körülbelül két perc alatt süssük aranybarnára.
- 6 Konyhai papírtörőre szedve itassuk le róla az olajat, majd cukor és őrölt fahéj keverékében forgassuk meg. Fogyasztják azon melegében is, de leginkább szobahőmérsékleten, ideális esetben valamilyen tejes fagyalttal találva. (Mindegyik kockára egy kevés fagyalt kerül, azt pedig hangyányi csokoládélikőrrel is meglocsolják.)

A recept Váncsa István Lakoma című mediterrán szakácskönyv-sorozatának készülő negyedik kötetéből való.





TAVASZI RECEPTEK

KATUS ATTILA receptje

KATUSFOOD Kollagénes mangós pohárkrém

Hozzávalók 2 adaghoz

- ☞ 200 g érett mangó (kb. 1/2 gyümölcs)
- ☞ 1/2 mk. fahéj
- ☞ 200 ml natúr joghurt
- ☞ 6+4 g KATUSFOOD mangós kollagén
- ☞ 10 g étkezési zselatin
- ☞ 10 ek. víz

Elkészítés

- 1 A natúr joghurtot keverjük össze 6 g KATUSFOOD mangós kollagénnel.
- 2 A mangót hámozzuk meg, egy keveset tegyünk félre a díszítéshez, a többit pedig turmixoldjuk össze, majd keverjük bele a fahéjat.
- 3 A zselatint 10 ek. vízzel és 4 g kollagénnel keverjük össze, majd melegítsük fel, de ne forraldjuk.
- 4 A felét keverjük a joghurtba, a másik felét pedig a mangópürébe. Rétegezve tálaljuk, majd díszítjük a maradék gyümölccsel.

- 5 Fogyasztás előtt legalább fél órára tegyük a hűtőbe.
- 6 Egy adag 156 kalóriát, 4 g zsírt, 24 g szénhidrátot, 8 g fehérjét tartalmaz.



KATUSFOOD Kollagénes málnás tápióka puding

Hozzávalók 2 adaghoz

- ☞ 20 g tápióka gyöngy
- ☞ 0,6 dl víz
- ☞ 1,4 dl kókusztej
- ☞ 10 g KATUSFOOD kollagén (málnás)
- ☞ 100 g málna

Elkészítés

- 1 Először a tápióka gyöngyöt áztassuk 10 percre vízbe, ezalatt megszívja magát, megduzzad.
- 2 Ezután öntsük hozzá a kókusztejet, langyosítsuk fel, majd mehet hozzá a kollagén is.
- 3 Alacsony lángon, folyamatosan kevergetve főzzük addig a gyöngyöket, amíg átlátszóvá válnak. Ha ezt nehéz megállapítani, akkor kóstolgassuk, a lényeg, hogy teljesen puhára főjenek a gyöngyök.

- 4 Hűtsük langyosra a pudingot, és keverjük hozzá a málnát is.
- 5 Egy adag 80 kalóriát, 1 g zsírt, 15 g szénhidrátot, 3 g fehérjét tartalmaz.



TAVASZI RECEPTEK

Rúzs Magdi és Vida József receptjei
Zümmögés a konyhában 2 című könyvből

Narancssaláta mézes öntettel

Hozzávalók 2 személyre a salátához

- ☞ 450 g narancs
- ☞ 30 g salottahagyma
- ☞ 40 g olajbogyó
- ☞ 10 g friss petrezselyem összeaprítva
- ☞ 100 g lolo rosso saláta

Hozzávalók az öntethez

- ☞ 10 ml olívaolaj
- ☞ fél teáskanál só
- ☞ 1 csipet őrölt bors
- ☞ 10 g méz



Hozzávalók a díszítéshez

- ☞ virágpor

Elkészítés

- 1 A narancsot cikkekre bontjuk, a cikket feldaraboljuk, majd a szeletekre vágott hagymával, az olajbogyóval, a finomra aprított petrezselyemmel és a salátalevelekkel óvatosan összeforgatjuk.
- 2 Az öntet hozzávalóit összekeverjük, és tálaláskor a salátára öntjük. Virággal díszítve tálaljuk.

Mézes malaccsászár

Hozzávalók 2 személyre

- ☞ 500 g malaccsáskárhús
- ☞ 20 g só
- ☞ 40 g barna cukor
- ☞ 30 g (kb. 4 cm) friss gyömbér
- ☞ 3-4 db csillagánizs
- ☞ 1 rúd fahéj
- ☞ 3 szárított csilipaprika
- ☞ 30 g édeskömény
- ☞ 20 g sötét szójaszósz
- ☞ 3-4 szál újhagyma



Elkészítés

- 1 A csáskárhúst szárazra töröljük, bőrrel lefelé egy megfelelő méretű tepsibe tesszük, és a sóval, cukorral alaposan bedörzsöljük.
- 2 A gyömbért meghámozzuk és szeletekre vágjuk, majd az ánizsszemekkel együtt a tepsibe tesszük. A húst a fahéjjal, a megtört csilipaprikákkal, a mézzel és a szójaszósszal alaposan bedörzsöljük.
- 3 A tepsit alufóliával lefedjük, és a húst 170 fokon 2 óra alatt puhára sütjük. Ezután a fóliát levesszük, a húst megfordítjuk, és bőrrel felfelé további 30 percet sütjük.
- 4 A tepsiben lévő szafttal a karikákra vágott újhagymát összekeverjük, és mártásként a malachúshoz tálaljuk.



Nektarinos, mézes puncs

Hozzávalók 1 literhez

- ☞ 500 ml vörösbor
- ☞ 500 ml meleg víz
- ☞ 2 rúd fahéj
- ☞ 100 ml rum
- ☞ 2 nagyobb nektarin
- ☞ 5 szem szegfűszeg
- ☞ 150 g méz

Elkészítés

- 1/ Egy lábosban a bort, a vizet, a fahéjat, a rumot és a meghámozott, kockákra vágott nektarint melegíteni kezdjük.
- 2/ A szegfűszeget teatojásba tesszük, majd a lángot mérsékeljük, forrásig nem hevítjük.
- 3/ A fűszereket eltávolítjuk, az italt a tűzről lehúzzuk, a mézet hozzáadjuk, és összeturmixoljuk. A forró italt poharakba töltve kínáljuk.

BOOOK Kiadó és a Pannon Értéktár közös munkájának eredménye

portré BOOOK Kiadó/Kaszás Gergely.
Ételfotók BOOOK Kiadó/Szendeff Lőrinc.



Fáradt?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű **vas** és a **B-vitaminok** hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest-képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcslel-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz:

- alkoholt • tartósítószer
- mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



TAVASZI RECEPTEK

Falusi csirkebecsinált-leves húsgombóccal

Csirkebecsináltat gyakran főzök, mert a család minden tagja imádja, sőt, Virág barátja, Krisztián szerint egyenesen bajnok ez a leves. Amikor tavasszal, a családjával hozta a májusi kosarat Virágnak, nem volt kérdés, hogy ezt készítem a vendégeknek, és elárulom, nagy sikere volt.

Hozzávalók a leveshez

- ☞ 1 kg csontos csirkemell
- ☞ 1 ek. vaj
- ☞ 1 ek. napraforgóolaj
- ☞ 1 fej vöröshagyma
- ☞ 1 gerezd fokhagyma
- ☞ 3 sárgarépa
- ☞ 3 petrezselyemgyökér
- ☞ 1 karalábé
- ☞ 1 kisebb zellergumó
- ☞ 20 dkg csiperkegomba
- ☞ szemes bors
- ☞ fehér bors
- ☞ só
- ☞ friss tárkony
- ☞ 2 ág zellerzöld
- ☞ 20 dkg zöldborsó

Hozzávalók a gombóchoz

- ☞ a csontról lefejtett csirkemellfilé
- ☞ só
- ☞ őrölt bors
- ☞ 4-5 dl tejszín
- ☞ 2-2 ág friss kakukkfű és rozmaring
- ☞ 1-2 ág friss bazsalikom
- ☞ 1-2 ág zellerzöld
- ☞ 1 kis csokor friss petrezselyem

Elkészítés

- 1 A csirkemellet kifilézzük, azaz a bőrét lehúzzuk, és a húst a csontról levágjuk. A húst a gombóchoz félretesszük.
- 2 Elkészítjük a levesalapot. Ehhez a vaj és olaj keverékén az apróra vágott vöröshagymát és a zúzott fokhagymát megdinszteljük.

Gáspár Bea tavaszi menüsora Bea konyhája 2 és 3 című könyvből



- 3 Amikor a hagyma kezd párolódni, rátesszük a csirkemellcsontot, és egy kicsit együtt pirítjuk.
- 4 Amikor megpirult, a megtisztított, felkarikázott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, a megtisztított, feldarabolt karalábét, zellert és a megtisztított, szeletekre vágott gombát is beletesszük.

- 5 Megszórjuk borssal, fehér borssal, sóval, tárkonnyal, zellerzölddel, és tovább pirítjuk. Néhány perc múlva felöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje a csontot.
- 6 Amikor a zöldségek már majdnem megfőttek, beletesszük a zöldborsót, és néhány perc alatt készre főzzük.
- 7 Amikor elkészült a leves, a csontokat kisedjük belőle, de a levest nem vesszük le a tűzről, mert ebben főzzük ki a gombócokat is.
- 8 Ehhez a lefejtett, nyers csirkemellet egy késes aprítóba tesszük, sózzuk, borsozzuk, a tejszínnel felöntjük, friss kakukkfűvel, rozmaringgal, bazsalikkal, zellerzölddel, petrezselyemmel fűszerezzük és összeaprítjuk.
- 9 A masszából vizes kézzel diónyi gombócokat formázunk, és a levesben kifőzzük.

Fotó: BOOOK Kiadó/Kaszás Gergely



Kehida Termál

Gyógy- és Élménytüdő, Hotel****

Próbáld ki vadonatúj wellness teraszunkat és sósobánkat!

Kehidakustány, Kossuth u. 62.
 E mail: sales@kehidatermal.hu
 Tel.: +36 83/634 503

kehidatermal.hu

FOGLALJON ASZTALT A VÍG KALMÁR ÉTTEREMBE!

SZERETETTEL VÁRJUK KEDVES VENDÉGEINKET

- MEGÚJULT KÖRNYEZETBEN.
- AZ EDDIG IS ISMERT, FINOM ÍZEKKEL.
- MEGÚJULT MENÜ KÍNÁLATTAL.
- A MEGSZOKOTT, KEDVES SZEMÉLYZETTEL!

FRISS HÍREKÉRT KÖVESSEN MINKET!
WWW.VIGKALMAR.HU,
WWW.FACEBOOK.COM/VIGKALMAR

**SZÜLETÉSNAPOK
KERESZTELŐ
HALOTTI TOR**

**ESKÜVŐ
ELJEGYZÉS
ÉVFORDULÓK**

**BALLAGÁS
CÉGES RENDEZVÉNY
CSALÁDI
ÖSSZEJÖVETEL**

NYITVATARTÁS:
 HÉTFŐ: ZÁRVA, KEDD – SZOMBAT: 11:00 – 21:00
 VASÁRNAP: 11:00 – 17:00

BUDAPEST XV., FŐ ÚT 78.,
 TEL: +36-1-306-4019, +36-70-747-0117, +36-30-676-2687



Nyári ízek egész évben





TAVASZI RECEPTEK

Csomor Csilla epres túrógombóca

Az eper a tavasz egyik első primőr gyümölcse. Sokan szeretik magában, turmixban, desszertekben. Most egy olyan édesség recept következik, amit ritkábban szoktak készíteni és könnyített formája is létezik, amennyiben a cukrot kihagyva édesítőszerrel készül.

Napi C-vitamin-szükségletünk 100%-a ennek a friss eperdeszsertnek egy adagjában található. Támogatja a máj méregtelenítő és lebontó munkájához szükséges enzimeket, és inaktíválja a keletkező szabad gyököket. Ezenkívül megköti a mérgező fémeket, például az ólmot, és megkönnyíti azok eltávolítását.



Tavaszi megújulás Csomor Csillával...

1 epret. A gombócokat bő forrásban lévő vízbe tesszük, rövid ideig fedő nélkül felforraljuk, levesszük a tűzhelyről, lefedjük és 12-15 percig állni hagyjuk.

3 Olvasszuk fel a maradék vajat (30 g), pirítsuk meg benne a maradék zsemlemorzsát (50 g) és a maradék cukrot (30 g). A gombócokat konyhai papíron lecsepegtetjük, beleforgatjuk a maradék zsemlemorzsába.

Fotó: www.estermaster.de

A téli hónapok után jólesik a szabadban, friss levegőn mozogni. Számomra már több, mint 20 éve a tavaszi megújulás a golf sporttal kapcsolódik össze. Ahogy az első napsugarak tartósak, úgy fényesítem az ütőimet és a lelkemet a szezonra. Gyerekkorom óta sportolok, ebben a sportágban találtam meg a tökéletes kikapcsolódást és kihívást. Szép eredményeim vannak és próbálom folyamatosan fejleszteni a tudásomat. A sport jó kondíciót, magas koncentrátságot igényel. Mindezt jól tudom kamatoztatni színházi munkáimban is...

Hozzávalók

- ☞ 50 g zsírszegény túró
- ☞ 100 g zsemlemorzsza
- ☞ 25 g liszt
- ☞ 130 g cukor
- ☞ 50 g vaj
- ☞ 20 g porcukor
- ☞ 1 tojás (M)
- ☞ 750 g eper (tisztítva)

Elkészítés

1 Keverjük össze a túró, 50 g zsemlemorzsát, lisztet, 20 g cukrot. A 20 g vajat, a porcukrot és a tojást habosra verjük, a keveréket a túrókeverékhez adjuk, az egészet összekeverjük, és kb. 1 órát hűtjük.

2 Tegyük félre 8 epret, a többit negyedeljük. A túrókeveréket 8 részre osztjuk, enyhén olajozott kézzel golyóvá formáljuk és belenyomunk



Ratatouille

Hozzávalók (10 személyre)

- 3 közepes hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 5 különböző színű zöldpaprika
- 50 dkg tojásparadicsom, de lehet másfajta is
- 4 padlizsán (kb. 75 dkg)
- bors
- 1 kg cukkini
- 50 dkg szárazzeller
- 2 ág rozmaring
- 1/2 csokor kakukkfű
- 0,8 dl olívaolaj
- só

CSONGRÁDI KATA módra



Csongrádi Kata színművész, énekes, író



Elkészítés

- 1 | A vörös- és fokhagymát finomra aprítjuk. A paprikákat csíkokra vágjuk.
- 2 | A paradicsomot leforrázzuk. Lehúzzuk a héját, a szárát kivágjuk, a húsát felkockázzuk.
- 3 | A padlizsánt kockákra vágjuk. A cukkinit hosszában elnegyedeljük, és 2 cm-es darabokra vágjuk.
- 4 | A zellert szintén 2 cm-es darabokra vágjuk. A zöldfűszereket megmossuk, leveleiket lecsipkedjük, és durvára aprítjuk.
- 5 | A sütőt 200 °C-ra (légkeveréssel 180 °C-ra) előmelegítjük. Egy nagy sütőtálban olajat forrósítunk, a vöröshagymát közepes lángon 10 perc alatt üvegesre pároljuk benne, 5 perc után hozzáadjuk a fokhagymát.
- 6 | A zöldségeket és a zöldfűszereket belekeverjük, sózzuk, borsozzuk.
- 7 | Lefedve a sütőben (középen) kb. 55 percig pároljuk.
- 8 | Forrón vagy hidegen francia kenyérrel (lehet más fajta kenyér is) tálaljuk.



TAVASZI RECEPTEK

Könnyű tavaszi tészta

Samu fiam is nagykorú lett, arra készültem pár hete gőzerővel.

Ilyenkor előző este mikor elalszik a születnapos, feldíszítjuk az étkezőt és ébredés után van általában a köszöntés kölyökpezsgővel és valamilyen házi tortával, finomsággal, amin persze ott van az aktuális számú gyertya is.

Idén Döme lepte meg az öccsét saját készítésű epres tiramisuv, amit nagyon szeret az egész család. Nagyon szeretem ezeket a reggeleket, hiszen ajándék minden velük töltött pillanat. Nekünk fontos, hogy így együtt kezdjük az ünnepelttel a napot.

Fiaimtól tanultam egy klassz tésztát, amit megosztok veletek igazán könnyű-tavaszi finomság.

Hozzávalók

- ☞ 1/2 ek. olívaolaj
- ☞ 4-5 szelet serrano sonka (de jó akármilyen sonka is)
- ☞ 2-3 nagyobb paradicsom
- ☞ só
- ☞ 1 doboz natúr paradicsomszós
- ☞ 10-15 dkg cheddar, trappista, edami, mozzarella (de bármi más is jó)
- ☞ friss oregáno, bazsalikom (száritott is megfelel)
- ☞ 500 g penne tészta

Elkészítés

- 1 Kevés olívaolajon serrano sonkát pirítunk, de bármilyen megteszi.
- 2 Ezután paradicsomot apró kockára vágva adunk hozzá összekeverjük csipet sóval és natúr paradicsomszószt adunk hozzá mielőtt összeforrna, beleteszünk 2-3 féle sajtot reszelve cheddar, trappista, edami, mozzarella bármit, ami a kedvenc.
- 3 Majd állandó keverés mellett beleolvadnak.
- 4 Legjobb a friss oregáno-bazsalikom, de a száritott is megteszi.
- 5 Többféle tésztára lehet tálalni nálunk a penne a nyerő és tetejére persze parmezán kerül.

Fotó : Miklóska Zoltán

Rábaközi Andrea tavaszi finomsága



www.gasztrohobby.hu

Ázsiai pulyakcsíkok

ENDREI JUDIT receptje
a Sztárdiéta című könyvéből

Hozzávalók

- ☞ 25 dkg pulykamellfilé
- ☞ 4 ek. szójaszós
- ☞ 2 ek. rizsliszt
- ☞ 10 dkg sárgarépa
- ☞ 10 dkg cukkini
- ☞ 1 csokor újhagyma
- ☞ 1/2-1/2 zöld, sárga és piros húsu paprika
- ☞ 1 nagy diónyi friss gyömbér (vagy 1/4 kk. őrölt)
- ☞ 2 gerezd fokhagyma
- ☞ 1/4 kk. koriandermag
- ☞ 2 ek. méz
- ☞ 3 ek. ketchup
- ☞ 4 ek. borecet
- ☞ 1-2 csipet chilipor
- ☞ 2 kk. étkezési keményítő
- ☞ 4 ek. olaj



Elkészítés

- 1 A húst vékony csíkokra vágjuk, és összekeverjük 2 evőkanál szójaszósszal és a rizsliszttel, majd lefedjük, és a hűtőszekrényben 1 órát érleljük.
- 2 A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk.
- 3 A sárgarépát és a hámozatlan cukkinit vékony szeletekre gyaluljuk, majd gyufaszálnyi csíkokra metéljük.
- 4 Az újhagymát zöldjével együtt felkarikázzuk. A paprikákat vékony csíkokra aprózzuk. A gyömbért és a fokhagymát meghámozzuk, a gyömbért finomra reszeljük, a fokhagymát áttörjük. A koriandert durvára törjük.
- 5 A mézet, a ketchupot, a borecet, a maradék szójaszót, a chiliport simára keverjük az étkezési keményítővel, ízlés szerint sóval, borssal.
- 6 A serpenyőben felforrósítunk 2 evőkanál olajat, rádobjuk a húst, és folyamatosan kevergetve aranybarnára pirítjuk.
- 7 Egy másik mélyebb serpenyőben felhevítjük a maradék olajat, beledobjuk a gyömbért, a fokhagymát és a koriandermagot, néhány másodperc múlva a hagymát és a fél pedig pirítjuk.
- 8 Hozzáadjuk a paprikaféléket, 1 perc múlva a sárgarépát és a cukkinit, majd erős tűzön, folyamatosan kevergetve 3-4 percig sütjük.
- 9 Ezután hozzákeverjük a húst, ráöntjük a mártást, és éppen csak sűrűsödésig forraljuk. Sós vízben főtt rizs illik hozzá.

fotó: www.receptneked.hu





PÁSZTORPITE

Marton Adrienn receptje

Hozzávalók 4 főre Fűszeres raguhoz:

- 50 dkg darált pulykahús
- 1 db lilahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 db sárgarépa
- 20 dkg zöldborsó
- 20 dkg csemegekukorica
- 2 ek. paradicsompüré
- 3 dl alaplé
- 1 ek. rizskorpa olaj
- 1 ek. Worcestershire szósz
- 1 dl fehérbor
- 1 tk. pirospaprika
- 2 ág rozmarin
- 2 ág kakukkfű

Burgonyapüréhez:

- 1 kg burgonya
- 10 dkg vaj
- 2 dl tej
- ízlés szerint só,
bors, szerecsendió,
kukoricakeményítő

Elkészítés:

- Egy nagyobb serpenyőben kevés zsíradékon megdinszteljük az apróra vágott lilahagymát, majd rádobjuk a fokhagyma szeleteket. Rátesszük a darált pulykahúst és jól megpirítjuk.
- Ha átsült a hús hozzáadjuk a kockára vágott sárgarépát, a sürtett paradicsomot, és beleöntjük az alaplévünket.
- Jöhetnek sorban a fűszerek, és a végén ízlés szerint sózzuk, borsozzuk a ragunkat.

- Amikor a répa megpuhult, tegyük hozzá a kukoricát és a zöldborsót, majd öntsük fel fehérborral. A worcestershire szósz ki ne hagyjuk!
- Ha már minden hozzávalónkat felhasználtuk hagyjuk még pár percig rotyogni, hogy összeérjenek az ízek. (Ha nem elég sűrű a ragunk, egy kevés kukoricakeményítővel besűríthetjük.)
- A krumplit meghámozzuk, kockára vágjuk, és sós vízben, megfőzzük. A megfőtt burgonyát krumplinyomóval áttörjük, hozzáadjuk a vajat és a felmelegített langyos tejet, majd sóval, borssal és egy kis szerecsendióval ízesítjük.

- A ragunkat egy hőálló tálba öntjük, a krumplipürénket pedig egy habzsákba töltjük és kis „habcsókokat” formálva betérítjük vele a húsos-zöldséges egyveleget. Előmelegített sütőben 190 fokon 20-25 perc alatt készre sütjük, és már rögtön tálalhatjuk is.



Karikagyűrűk



GOLDATTI
MANUFACTURE • SINCE 1989

MEG SZERETNÉ KÉRNI SZERELME KEZÉT
VAGY ESKÜVŐT TERVEZNEK?
LÁTOGASSANAK MEG MINKET!

GYÖNYÖRŰ JEGYGYŰRŰK, SZOLITEREK
KÉSZLETRŐL ÉS RENDELÉSRE,
AKÁR EGYEDI ELKÉPZELÉSEK ALAPJÁN.

NEM CSAK ÁRULJUK, DE ÉRTÜNK
IS AZ ÉKSZEREKHEZ.
HISZ NÁLUNK KÉSZÜLNEK!

Pécs, Irgalmasok utcája 1.
Dombóvár, Ady utca 1.
goldatti@goldatti.hu
www.goldatti.hu



TAVASZI RECEPTEK



Miseta Zoltán szakácsmester jelenleg több cég irányításában vesz részt. A vendéglátás elkötelezett szakembere, fő tevékenysége mellett az oktatásban való részvétellel szeretné szakmai tudását átadni. A Magyarország étele versenyen Miseta Zoltán vezetésével a pécsi Blöff Bisztró csapata arany fokozatot nyert a szürkemarhából készült tradíciók generációkra hangolva fantázianevű ételkreációjukkal.

– Nem először indult ezen a versenyen. Ugyanúgy „izgult” mint az első alkalommal?

– Most már negyedik éve, hogy részt veszek ezen a versenyen. Az első két évben kísérőként, tanácsadóként vettem részt. A tavalyi és az idei évben aktív résztvevőként is jelen voltam. Az emberben azért volt egy felfokozott adrenalin szint, de én azt gondolom, hogy a versenyen már nem izgultunk, hiszen előtte már sokszor elpróbáltuk az ételt. Tudtuk azt, hogy amit eddig gyakoroltuk, azt ott is meg tudjuk csinálni és akkor igazából nagy baj nem lehet. Ilyenkor a versenyen nem az adott ételnek az elkészítése a kihívás, hanem az ottani körülményekhez, helyzetekhez való igazodás.

– Mennyit gyakoroltak erre a versenyre?

– Sokat gyakoroltunk. Egy ilyen versenyre az ember úgy megy, hogy felkészül rá. Még „nehezítette” a felkészülést az is, hogy egy olyan hússal kellett dolgoznunk, ami nem hagyományos, nem mindennapi. Mi szakmabeliek sem ismertük ezt a szürkemarha húst. Tőkehúsként nem elérhető, és most a szervezők azért gondolták, hogy ez az ősz magyar állá, mindenki számára elérhető legyen. Elég sokat gyakoroltunk rajta, teszteltük, hogy hogyan viselkedik, nagyon sok konyhatechnológiai eljárást kipróbáltunk. Mire kialakult a koncepciónk addigra kb. 15 féle módot kíséreltünk ki.

TRADÍCIÓK GENERÁCIÓKRA HANGOLVA

– Mit érzett, amikor megkapták az arany fokozatot?

– Szakácsversenyeken pontszámok határozzák meg az elért eredményt. Ezen a versenyen hárman értük el azt a pontszámot, ami az arany fokozathoz kellett. Engem nagyon meglepett, mert láttam az indulók névsorát. Az elődöntőből, amikor továbbjutottunk, nem gondoltam dobogós helyezésre, de összességében nagyon jól sikerült az élő munkánk. Nagyon boldogok voltunk, hogy amit szerettünk volna azt meg tudtuk valósítani.

– Mit szeretne még elérni a szakmai életében?

– Ezen sokat gondolkodtam. A szakmában mindig van fejlődés, de én a vállalkozásomban az állandó jó minőséget szeretném megtartani, és ezért is dolgozok. A szakmában sok mindent elértem, de a vendéglátós szakmát szeretném átadni. Természetesen szeretnék még versenyekre eljutni. A versenynek sokkal több hozadéka van, mint maga a helyezés. Nagyon jó, hogy sokat gyakorolhatunk, hogy a csapattal még jobban össze tudunk kovácsolódni.

Versenyétel háttérét az szolgáltatatta, hogy Petőfi Sándor időszakához kötötték. Olyan alapanyagokat válogattunk össze, ami ebben a korszakban megtalálhatóak voltak. Ezekben az években a gulyás, a rántott hús, kukoricagombóc stb.

A rántott szürkemarha felsál rétegezve, májjal, füstölt kápia paprikával, bébi spenóttal töltve, rusztikus morzsában sütve. Lecsós gulyás ragu, szalonna morzsában forgatott kukoricagombóc, tejfőls-juhtúrós uborkasaláta.

Gratulálunk! További sok sikert kívánunk.

– Szerk. –





TAVASZI RECEPTEK

Elkészítése:

- 1 A szürkemarha combjából húspétet készítünk. A húspéphez (aprítógép segítségével pépesre daráljuk) egy pici tejszínt teszünk hozzá, így egy masszát kapunk, amit csak sóval és borssal ízesítünk.
- 2 A májat (mi apró darabokra vágtuk) sóval, borssal, majorannával ízesítjük, és hagymás alapra helyezzük hasonló módon készítjük, mint a reszeltmáját.
- 3 Kápia paprikát otthoni verzióban magokat, magházat eltávolítjuk és sütőbe rakjuk 250 °C fokon 2-3 percig sütjük. Amikor megsült, akkor a héját szépen le tudjuk húzni és ki lehet lapítani.
- 4 Bébi spenótot blansírozzuk meg. Forrásban lévő vízbe pár másodpercig dobjuk bele a bébi spenótot így kap egy hőkezelést, de szép zöld marad.

- 5 Egy tepsibe állítsuk össze a húst. Először húspépet vékonyan oszlassuk el, utána máj, hús, kápia paprika, hús, bébi spenót és a lezárásként húspép.
- 6 A sütőbe helyezzük el lábosban vizet és gőzöljük a húst kb. 110 °C-on. Azért ne süssük, mert magas hőfokon a húspép kiszáradhat. 1-1,5 óra alatt készre gőzölődik. Várjuk meg, míg kihűl, hogy a rétegek ne csússzanak el egymáson.
- 7 Olyan formára szeleteljük a kihűlt ételt, amilyenre szeretnénk. Hagyományos módon panírozzuk be és forró olajban süssük ki.
- 8 A gulyásragút hagyományos pörköltként készítettük el annyi különbséggel, hogy mi beletettünk nagyobb húsdarabokat. Amikor már majdnem kész volt kivettük a húst. A pörkölt alapot átturmixoltuk és leszűrtük, hogy egy krémes állagot kapjunk és ebbe visszatettük a felaprózott húst és készre főztük.
- 9 Kukoricagombóchoz kukoricadarából, túrból, kaporból gombócot készítünk és nem lobogó vízben kifőzzük.



TAVASZI RECEPTEK

Mediterrán sült lazac Horváth Éva módra

Hozzávalók 4 főre

- ☞ 60 dkg lazacfilé
- ☞ olívaolaj
- ☞ 8 paradicsom
- ☞ 2 gerezd fokhagyma
- ☞ 2 cs. újhagyma
- ☞ kapor
- ☞ 1/2 citrom leve
- ☞ só, bors

Elkészítés

1 A lazacszeleteket kétujjnyi vastag szeletekre vágjuk, a bőrét ne húzzuk le; sózzuk, majd olívaolajon mindegyik oldalát megsütjük. A sütést a bőrös résszel kezdjük, és minden oldalát 1-1 percig sütjük, amíg szép rózsaszínné válik.

2 Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. A paradicsomot hámozzuk meg, kaprot helyezünk rá ízlés szerinti mennyiségben, a fokhagymát zúzzuk össze, az újhagymát karikázzuk fel.

3 Ha megsült, szedjük ki az olajból, majd húzzuk le a bőrét, helyezük tepsibe, 8-10 percig süssük az előmelegített sütőben.

4 A visszamaradt olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott újhagymát és fokhagymát, hozzáadjuk a kaprot majd a meghámozott, felszeletelt paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, végül a citromlével készre sütjük.



Krémés kókusztej

Az egyik legelterjedtebb és legkedveltebb növényi ital a kókusztej. Az indiai és thai konyha előszeretettel használja alapanyagként, de hazánkban is egyre gyakrabban kerül süteményekbe, levesekbe, turmixokba. Önmagában fogyasztva kellemes aromájú, de levesben, desszertben felhasználva is tökéletes ízharmoniót eredményez. A Vegital növényi italkészítőben a lehető legegyszerűbben készül el a krémés kókusztej és még a konyhád is tiszta marad.

Hozzávalók 1,3 literes készülékhez

- ☞ 150 g magas zsírtartalmú kókuszreszelék
- ☞ 15 ml semleges ízű olaj (pl. Olajessimo)
- ☞ 20 g eritrit
- ☞ 1 g himalája só
- ☞ víz a maximum jelzésig

Elkészítés

1 Az összes hozzávalót a Vegital növényi italkészítő tartályába tesszük.

Ráillesztjük a gép fejét, kiválasztjuk a megfelelő programot és elindítjuk. Program: five grain, soymilk

2 A program lejártá után a kész italt beleöntjük a géphez tartozó szűrőkancsóba. A szűrleményt spatulával kinyomkodjuk.

A szűrleményből készülhet ízletes desszert, sütemény, de akár kókuszliszt is. A kókusztejre jellemző, hogy állás közben a kókuszszír elválzik a folyadéktól, ezért fogyasztás előtt érdemes összerázni. További receptek találhatóak Halászi Ildikó Te(l)jes élet tej nélkül című könyvében.

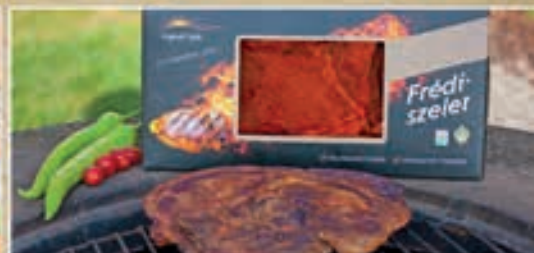
teljeselettejnelkul.hu
vegital.hu



Hagyományörzés minőségi termékekkel

Családunktól-családod asztalára

Hajnalné Raucsik Krisztina, ügyvezető igazgató, Érték és Minőség kiíró tanács tagja



Hajnal Húskombinát kft.

hajnalhus.weebly.com

KÖNNYEN TISZTÁNTARTHATÓ MIKRÓT DOBOTT PIACRA A SENCOR

Nem kell a forgótányért tisztogatni ennél a készüléknél



Budapest, 2022. március 24. – A mikrohullámú sütő felfedezése egy véletlennek köszönhető. 1946-ban Percy Spencer amerikai mérnök jött rá arra, hogy a mikrohullámú sugárzás az ételek felmelegítésére is alkalmas. Az azóta eltelt idő óta ez a konyhai gép számtalan változáson ment keresztül, amelynek eredményeképpen modernebb és felhasználóbarátabb lett. A Sencor új mikrohullámú sütője egy innovatív megoldással teszi könnyebbé az ételek melegítését.

A SMW 7023BK olyan, mint egy fekete ékkő. Letisztult, elegáns megjelenése

garantáltan magára vonja a tekinteteket. A rozsdamentes acélból készült készülék 23 literes kapacitással bír és öt különböző fokozaton, maximum 800 wattos teljesítménnyel képes melegíteni az ételeket. „Legfőbb különlegessége, hogy nem rendelkezik forgótányérral, mivel a Diamond Pattern technológiai megoldásnak köszönhetően jóval hatékonyabban tudja eloszlatni a mikrohullámokat a készülék belsejében” – hívta fel a figyelmet Lucza András, a Sencor SDA Divíziójának vezetője.

A kezelése és a tisztántartása ennek köszönhetően egy fokkal könnyebb, mint a forgótányéros mikrosütőké, amelyeknél a szennyeződések gyakran a tányér alatt gyűlnek össze a napi használat során. Az ilyen készülékeket csak úgy lehet kitakarítani, ha eltávolítjuk a forgótányért és letörölgetjük a maszatokat. „Mivel a Sencor mikrohullámú sütőjében már nincs forgótányér, ezért nagy, akár 27 centiméter átmérőjű edényeket is behelyezhetünk ebbe a mikróba” – tette hozzá a szakember.

Az SMW 7023 BK könnyű kezelését szolgálja a digitális érintőpanel, amely magában foglalja az ajtónyitó gombot is. Ezen a mikrohullámú sütőn összesen 8 féle előre meghatározott program közül választhatnak a felhasználók, emellett akár a fagyasztott ételeket is kiolvaszthatják. A készüléken lehetőség van továbbá a késleltetett indítás kiválasztására is, így elkerülhető, hogy kihűljön az étel azelőtt, mielőtt az asztalra kerülne. Ezen az időzítő funkción maximum 95 perces késleltetés állítható be.

A Sencor új mikrohullámú sütője tehát nemcsak elegáns, hanem praktikus eszköz is egyben, amely gondtalanabbá teheti a konyhában eltöltött időt. (x)



A MAGYAR KONYHA PACSIRTÁJA



Meinl Gyula... Stühmer Frigyes... August Oetker...

Legendás nevek a múlt század első feléből.

Ki ne ismerné még napjainkban is a híres Meinl féle kávétermékeket, a Stühmer cukorka- és csokoládé készítményeket, vagy az Oetker márkájú cukrászati alapanyagokat?

S még egy név: Vízvári Mariska, az első magyar színésznő, aki szakácskönyveket írt, amelyeket sok háztartásban dédanyáink, nagymamáink utódai ma is forgatnak.

Májusban, születésének százötvenedik évfordulóján emlékezünk a híres színésznőre, aki igazi konyhatündér volt. Sőt! A magyar konyha pacsirtája.

Bevallom, a fenti jelzőt e sorok írója adta neki. Meg is indokolom, hogy miért.

Íme egy Vízvári Mariska nyilatkozat a jó háziasszonyról. „Aki jó gazdaasszonynak születik, az éppen úgy van a háztartás vezetésével, mint a pacsirta az énekléssel. Tudja anélkül, hogy tanulná. Aki pedig nem született rá, azt éppen olyan hiábavaló tanítani erre, mint a ludat a trillázásra.”

Szellemes, tanítani való kijelentés.

Gyerekkoromban találkoztam először Vízvári Mariska szakácskönyvével. Mindig ott volt anyám keze ügyében, amikor főzött. Minden héten megvásárolta a Színházi Élet című hetilapot, amelynek „A konyha művészete” rovatát a művésznő vezette, természetesen minden számban vadonatúj recepteket közreadva.

Anyám nemcsak a főzési tudománya miatt kedvelte Mariska nénit, hanem a magyar filmekben nyújtott alakításai és a Nemzeti Színházban látott szerepei alapján is az egyik kedvenc színésznője volt.

Anyám hatására lettem már ötévesen autogramgyűjtő.

Nem maradhatott ki a gyűjteményből Vízvári Mariska sem, akihez becsengettem a Röck Szilárd utcai lakásába.

Egy fejkendő, bő szoknyás, fehér köténytűs asszony nyitott ajtót. Gondoltam, valószínűleg a cseléd lány lehet.

„A művésznőt keresem, itthon van?” – kérdeztem. Jött a barátságosan rövid válasz: „Nincs!” „Mikor lesz itthon?” „Soha!” Elsírtam magam. A mérges „cseléd lány” megsajnálhatott, mert barátságosra váltott. „Mit akarsz te Vízvári Mariskától?” „Egy aláírást a művésznőtől a szakácskönyvébe.” „Na várj itt, megnézem a szobában.” Amikor visszajött, hozta a dedikált példányt és kaptam még egy Tibi csokit is tőle.

KI VOLT VÍZVÁRI MARISKA?

Régi színészdinasztia egyik rangos művésznője. Tehetségére már 13 évesen felfigyelt egy neves színigazgató, Újházi Ede (az Újházi tyúklevés névadója). Fiatalon a Nemzeti Színházba szerződött a tündérszép színésznő - akkor még Viszkidenszky Mária Jolán Lujza néven... Haláláig a Nemzeti Színház tagja maradt. Ami nem azt jelentette, hogy csak a Nemzetiben játszott, megfordult a Belvárosi-, a Művész-, a Vígszínházban is és a Budapesti Operettben.

Igazán nagy színházi és filmfőszerepeket nem jegyzett fel tőle a színjátszás történelemkönyve, karakter alakításaiban nyújtott maradandót. A régi második világháborús filmjeit jól ismerheti az utókor: a Duna tévében számtalanszor vetítették filmjeit, amelyekben erélyes, kemény, papucsférjeken uralkodó feleségeket, házsártos anyósokat, szigorú nagymamákat, komikus öregasszonyokat játszott.

Érdekes módon nem színésznőként, hanem konyhaművészként vált legendává. Ételkülönlegességei tovább maradtak meg, mint a szerepei. Szakácskönyvei több kiadásban is megjelentek, nemcsak hazánkban, több külföldi országban is. Mellesleg angolul, németül, franciául, és olaszul is beszélt.



NÉHÁNY FINOMSÁG MARISKA NÉNI KONYHÁJÁBÓL

Az alábbi recepteket a Színházi Élet 30-as években megjelent számaiból tallóztam, szóról-szóra, ahogy ő akkor közzétette. Talán furcsának, szokatlannak hathat a stílus napjaink konyhatündéreneinek, de úgy gondolom, „kajában” nem létezik a retró kifejezés.

VÍG ÖZVEGY

Négy tojásfehérjét és 14 deka cukrot a habüstben gőz felett addig verék a habverővel, míg habzó vastag masszát nyerek, 14 deka durván tört diót és 7 deka apróra vágott citrónátot keverek bele, az asztalon tepsiben lévő ostyalapokra kis halmokat rakok belőle és lassú tűznél, mérsékelt meleg sütőben sárgára sütöm.

SORRENTÓI LEVES

Tíz deka füstölt húst megfőzök két és fél liter húslevesben. 10 deka vajból és 6 deka lisztből készítek világos piros rántást. Belekeverek egy evőkanálnyi finomra vágott snidlinget vagy reszelt vöröshagymát, felengedem a húslével és jól összeforralom, míg kb. két liter levesem lesz. A levesestálban elkeverek egy deci tejfelt, öt deka apróra tört sós vízben megfőtt makarónival a levesben főtt és apró kockára vágott füstölt hússal, ráöntöm a forró levest, ízlés szerint megsózom, és folytonos keverés közt beleszórok 5 deka reszelt parmezán sajtot.

NŐSZESZÉLY

Fél kiló lisztet 35 deka vajjal és két deka élesztővel elmorzsolok kéz között, aztán összegyúrom 3 tojássárgájával, két deci tejföllel, egy evőkanál rummal, csipet sóval és 10 deka cukorral. Egy centiméter vékonyságúra nyújtom, tepsibe teszem, fél óráig pihentetem, azután lassú tűznél megsütöm. Kiveszem a tepsit a sütőből, a tésztát megkenem ízlés szerinti lekvárral, azután vaníliás cukorral ízesített négy tojásfehérjéből kemény habot kenek rá, ezt meghintem durvára tört dióval vagy mandulával, esetleg pirított mogyoróval. Visszateszem a sütőbe és hirtelen sárgára sütöm a tetejét.

A közelgő eperszezonra:

EPERSALÁTA

Az epret tisztítsuk meg a zöldjétől, mossuk meg és szitára téve hagyjuk megszikkadni. Azután üvegtálba téve cukrozzuk le és öntsük le két likőrös pohárnyi konyakkal vagy rummal. Hagyjuk így állni félóráig, azután öntsük le jó friss, nem savanyú, sűrű tejfellel, keverjük össze az egészet és tegyük el legalább két órára jégre.



És végül, a sütés-főzés után, pihentetőül egy szakács vicc.

A férj láthatóan szenved az eléje rakott ebéddel. A feleség érdeklődik:

- Drágám, nem ízlett a főztöm?

- Ki ajánlotta neked ezt a receptet?

- A szakácskönyvből néztem ki.

- Hmm, akkor legközelebb a belső lapokat használd, mert a fedele nagyon rágós....

Kemény György

A CSAPATMUNKA HAJDÚSZOBOSZLÓN SOKAT SZÁMIT – VALLJA LÉVAY ENIKŐ

A Hajdúszoboszlói Turisztikai Nonprofit Kft – Hajdúszoboszló helyi TDM szervezete, amely 2010-től kezdve menedzseli Hajdúszoboszló város turizmusát. A Hajdúszoboszlói Önkormányzat, a Hungarospa Zrt, a Hajdúszoboszlói Vendéglátók Egyesülete és a Hajdúszoboszlói Fízetővendéglátók Egyesülete összefogásával jött létre. Lévy Enikő a Hajdúszoboszlói Turisztikai Nonprofit Kft ügyvezetőjét faggattuk:

– **Meséljen kedves Enikő kérem! Honnan indult el az életútja? Milyen utat járt be?**

– Szatmárnémetiben születtem, 1988-ban érkeztem Magyarországra. Ettől kezdve folyamatosan a turisztikai szektorban dolgoztam. Elsőként a Hajdútourist Megyei Idegenforgalmi Hivatalban, melynek volt utazási irodai tevékenysége is, ahol nagyon jó kapcsolatokat építettem ki a kollégákkal, felettesekkel és a vendégekkel is. Az iroda megszűnését követően helyezkedtem el a Hortobágyi Tourinform irodában, a helyiek szeretete és az egyedülálló természeti környezet annyira megragadott, hogy a településen vásároltam egy családi házat és mai napig is ott lakom.

– **Merre vezetett aztán a pályája?**

– A hortobágyi turisztikai rendszer átalakítását követően helyezkedtem el a debreceni Tourinform irodában, ahol szintén szép és dolgoz időszak következett.

– **Mi volt a következő állomás a civisváros után?**

– Ezt követően jelentkeztem a hajdúszoboszlói Önkormányzathoz turisztikai referens pozícióba, amelyet sikeresen elnyertem és 2008-tól egészen 2013-ig töltöttem be ezt a pozíciót. Ezt követően kerültem át a helyi TDM szervezet munkaszervezetébe.

– **Mi volt itt a konkrét feladata?**

– Mint turisztikai referens tartozott hozzám a belföldi és nemzetközi kapcsolatépítés, mely eredményeként megerősödtek és stabilizálódtak a román sajtó kapcsolatai a fürdővárosnak. Ennek köszönhetően a külföldi látogatók közül jelenleg is második helyen a román vendégek szerepelnek.

– **Talán kimondhatjuk, hogy az Ön munkássága nélkülözhetetlen a város számára, melynek nemcsak a múltban és a jelenben vannak eredményei, hanem a jövőre nézve is prioritást élveznek.**

– Igen megtisztelő. Köszönöm. Aztán 2020-ban lettem a Hajdúszoboszlói Turisztikai Nonprofit Kft ügyvezetője, a kinevezést követően nagy kihívások elé néztem nemcsak jómagam, hanem maga a szervezet és a turizmus, mint ágazat is.

– **Úgy hírlík ebből a mélységből sikerül kiemelkedni?**

– Igen, és a sikeres együttműködéseknek köszönhetően Hajdúszoboszló mondhatni magasztott a belföldi turisztikai mezőnyből és továbbra is megőrizte vezető pozícióját a magyar gyógyhelyek

és üdülőhelyek között.

– **Mit jósol az elkövetkezendő időszakra?**

– Reményeink szerint a 2022-es év egy nagyon sikeres év lesz Hajdúszoboszló turisztikai életében.

– **Miből következtet erre?**

– Rengeteg pozitív megerősítést és segítséget kapunk az önkormányzattól, a szakmai partnerektől, a helyi szolgáltatóktól, valamint a helyi lakosoktól is. A helyi Tourinform irodába (TDM szervezet üzemelteti) betérő vendégek is érzékelik a pozitív energiáinkat, mert boldogan, elégedetten távoznak irodánkból és dicsérik a kollégákat, akik nagy körültekintéssel, minden igényre kiterjedően próbálnak segíteni a hozzánk betérőknek.

– **Jó hallani, hogy itt mindenki összefog a közös ügy érdekében!**

– Igen. Itt egy csapat dolgozik, Hajdúszoboszló turizmusáért, a benne dolgozó emberekért és az ide látogató vendégekért.

– **No de ezt a csapatot egy nagyszerű vezető irányítja, Lévy Enikő egy sikeres Nő.** (x)



Ne várjunk a nyárra!

IRÁNY HAJDÚSZOBOSZLÓ



Sokak számára minden bizony-nyal jól ismert cseng Hajdúszoboszló neve. Ez az alföldi fürdőváros méltán népszerű, Európa legnagyobb fürdője által mely a forró nyári időszakban a nyaraló családok egyik fellegvára. Miért kellene a vakációig várni, hogy egy fantasztikus hétvégét töltsön el a család? Hajdúszoboszló minden évszakban kiváló választás!



Ha a gyerekeknek sok az iskolai feladat, a szülőknek fárasztó a munkahelyi megfelelés, kell egy kis szusszanás, engedélyezzünk magunknak szünetet. Hajdúszoboszlón megannyi családbarát szálláshely gondoskodik a kényelmes elhelyezésről, ráadásul a tavaszi hónapokban kiváló akciók is elérhetőek.



Ki mondta, hogy csak a gyerekeknek lehet élmény az élményfürdő?

Minimum egy napot szánjunk a város legendás fürdőjében kialakított Aqua-Palace Élményfürdőre Hajdúszoboszlón, ahol hatalmas fürdőtér, exkluzív élménymedencék és a legnagyobb hazai gyerekvilág várják a kicsiket és szüleiket. Található itt foglalkoztató terem, játszóház, pelenkázó-, szoptató-, és gyermek-pihenő-helyiség is a kisgyermekes családok kényelmét szolgálva.



Miért éppen az Aqua-Palace?

1. Hatalmas szaunavilágban lazulhatnak a felnőttek, ráadásul a sokamra

a légúti allergiás, asztmás gyermekek számára kifejezetten egészségjavító.

2. A sportos családok számtalan lehetőség közül választhatnak: squash, spinning, kangoo.
3. Az anyukák örömeire különleges wellness-szolgáltatások széles palettáját is nyújtja: lávaköves, thai masszázs, privátfürdő.
4. Az Aqua-Palace gyermekfoglalkoztató termében hétvégén a zenés-táncos animáción kötik le a gyerekek figyelmét, amíg anya és apa is feltölthet egy picit.
5. Itt még a babamasszázs és a babaúrást is kipróbálhatják a csöppségek.

Egy múzeum, ahol végre nem minden tilos!

A fürdés mellett szenteljünk időt a városnézésre is. Érdemes egy kiadós sétát tenni a belvárosban és felkeresni a Bocskai István Múzeumot, az itt látható terekben Hajdúszoboszló múltját és jelenét ismerhetjük meg izgalmas, interaktív kiállítások keretében. Megnézhetjük többek közt a nemzeti kincsnek számító Bocskai-korona hiteles másolatát, a Bocskai zászlót, és felpróbálhatjuk a 17. századi viseleteket. Nagy kedvenc a Retro kiállítás, ahol a szülők igazi időutazáson vehetnek részt, felfedezve a kiállított tárgyak között saját gyermekkoruk legmenőbb játékait és tárgyait, a boldog és kutyümentes korszakból.

Gasztro TIPP: A kultúrprogram lezárásaként, irány a volt Kis Bika szállodában működő cukrászda, ahol akár Nelson Admirális tiszti kabinjában is ehetünk egy finom süteményt és ihatunk egy jó kávét.

Program TIPP: Egy mesés kaland vár rád Hajdúszoboszlón családdal, gyermekeddel vagy romantikus séta pároddal, ne hagyd ki! Irány a hajdúszoboszlói MeseKorzó. www.hajduszoboszlo.hu/programok/mesekorzo

Bellevue Konferencia és Wellness Hotel ****

**AKCIÓS
BELLEVUE NAPOK!**
2022.12.20-ig

A Bellevue Hotel**** Esztergom belvárosától 5 km-re a Búbánatvölgyben helyezkedik el, csodálatos kilátással a Dunára.

E fantasztikus panorámát tapasztalhatják meg Vendégeink 80 db légkondicionált, minibárral, telefonnal, színes LCD televízióval és internet hozzáféréssel ellátott szobánk egy részéből, a 160 férőhelyes svédasztalos és a la carte kínáló Tiffany éttermünkben és Panoráma teraszunkról, valamint a wellness, fitness épületszárny tetején elhelyezkedő napozó teraszunkról.

Wellness centrumunkban kényeztető masszázss- és kozmetikai kezelésekkal, fitness teremmel, 4 különböző típusú beltéri medencével, egy 110 m² vízfelületű kültéri medencével és csodálatos szauna világgal várjuk a lazítani és szépülni vágyó Vendégeinket.

Konferenciatermünk – mely természetes megvilágítású, légkondicionált és modern technikai eszközökkel felszerelt, 215 m² – tökéletesen alkalmas kisebb-nagyobb rendezvények, esküvők, termékbemutatók, kiállítások, konferenciák, állófogadások lebonyolítására.

* Kisállat-barát szálláshely



Foglalás esetén hivatkozzon hirdetésünkre és
10% kedvezményt
biztosítunk aktuális csomagárainkból.



Bellevue Konferencia és Wellness Hotel ****
H-2500 Esztergom, Búbánatvölgy, Órtorony u 49.
sales@bellevuehotel.hu
www.bellevuehotel.hu

Recepció (0-24h)
Tel.: +36-33/ 510-810; +36-70/ 310-4391
Fax: +36-33/ 510-811
Szobafoglalás (H-P: 8:00-16:30, SZO: 08:00-12:00)
Tel.: +36-33/ 510-818; +36-70/ 310-4285

Ahol a Farmunk az éléskamránk, Aphrodite****Hotel Zalakaros

A szálloda Zalakaros szívében, a városi fürdővel szemben található. A körágyas, pezsgőfürdős szobáink a maga nemében páratlanok. A Garabonciás Farm és a 7 Vezér Történelmi Kalandpark a szállodához tartozik. Ily módon az étterem nagy részben saját alapanyagokat használ fel. Ezek a szintisza élelmiszerek ízfokozó, állagjavító, ételszínezék- és tartósítószer mentesen készülnek. Régi zalai receptek alapján főzünk, mely kuriózum az egész országban. A fedett Római fürdő, a játszótér és a télikert sokak kedvence. Akadálymentesített és állatbarát szobákkal is rendelkezünk. A kültéri medencénk a nagy napozó terasszal tavasztól-őszig kiváló feltöltődést kínálnak.

Kérje ajánlatunkat a
30 / 383-5969-es számon.
www.hotelaphrodite.hu

